
实用
微波炉
食谱
SHIYONG WEIBOLU SHIPU
金盾出版社

# 目　录

（三）河鲜海鲜类

(六)汤类

（七）米面类

# 一、微波炉烹饪的基本知识

## （一）微波炉原理及特性

### 1. 微波炉原理

微波炉是一种利用磁控管所产生的频率为2450兆赫的电磁波来烹饪食物的现代化灶具。它能快速振荡食物内的蛋白质、糖类、脂肪、水等物质的分子，使分子之间相互碰撞、挤压、摩擦、重新排列组合，即是靠食物本身内部的摩擦生热原理来烹饪的。

### 2. 微波的特性

微波是一种超高频率的电磁波，它具有反射、穿透、吸收三大特性。

（1）反射性

微波具有直线前进的性质，当遇到金属时，微波会被反射回来，所以微波炉内壁采用经特殊处理的钢板制成，根据微波炉内壁所引起的反射作用，以使微波来回穿透食物，加强热效率。有一点必须注意：炉内不得使用金属容器，否则不但会影响加热时间，甚至还可引起炉内放电打火，发生危险。

（2）穿透性

微波可穿透没有极性的物质，如同光束透过玻璃一样，而

不被吸收，所以耐热玻璃、陶瓷、耐热塑胶器皿等均可作为微波烹调用的最佳器皿。

(3)吸收性

各类食物中带有的水、脂肪、蛋白质或糖类的分子吸收微波，致使食物内的分子经过摩擦而产生热能，食物本身也就发热变熟，所以常出现食物表面下2厘米～3厘米处的温度高于其表面温度的现象。

## (二)微波炉的功能

### 1. 食物烹饪

在微波能达到的食物深度范围内，表里同时受热，热效率高，耗电量少，烹调快，比传统式烹饪节省时间，且能保持食物原有之色、香、味与营养成分，又绝少油烟与炽热空气，使厨房一尘不染，永保环境整洁。它具有煎、炒、煮、炸、烘、烤、焖、炖、蒸、烩等多种烹饪功能。

### 2. 食物解冻

微波炉能迅速解冻食物，并保持解冻后食物组织的水分与鲜嫩。

### 3. 食物再加热

对已做好的菜肴再加热，只需几分钟或几十秒钟，且保持原汁原味，加热时无须对食物进行搅拌，所以还能保持食物原有形态。

### 4. 食物保鲜

对于剩饭剩菜，为防变质，可连同盛器一起加热，冷却后放入冰箱，这样可相对延长保鲜保质的时间。

### 5. 食物干燥、脱水

利用微波炉加热食物能大量蒸发水分的原理，对某些食物进行干燥和脱水，可延长保存期。我们可将蔬菜洗净，沥干水分，直接放在微波炉玻璃转盘上，进行小功率加热，中途适当翻动几次，加热时间随着蔬菜的不同而不同，至蔬菜表面收缩呈干瘪状略带软性即可，自然冷却后用塑料袋包装密封，待食用时用水浸泡，烹饪后仍能保持新鲜时的营养成分与风味。

### 6. 灭菌消毒

试验表明，一定强度的微波能在1分钟内杀灭一定范围内的所有大肠杆菌，6分钟内杀灭沙门氏菌、志贺氏菌、葡萄球菌等。微波灭菌消毒没有化学灭菌消毒附带的副作用，吨用时间短，灭菌消毒效果好，是家庭灭菌消毒的好方法。

需要说明的是，利用微波炉进行消毒，必须掌握正确的消毒方法：

(1)消毒餐具——在耐热容器中加水，把餐具浸入水中，效果较好，如不能浸在水中，也要在消毒前浸湿餐具，并用湿毛巾包住，使餐具上保留一定水分。

(2)消毒奶瓶——在耐热容器中加水，奶瓶和奶嘴必须完全浸入水中，高火加热12分钟即可。

(3)消毒抹布——抹布常带有大量的细菌，利用微波炉进行消毒前需将抹布洗净，绞干水分，用高火加热2分钟，取出

晾干即可。但不要加热到抹布完全干，以免烧焦。

(4)消毒衣物——应先在衣物上喷洒水，使其潮湿，既可提高消毒效果，又可防止衣物烧焦，然后放入微波炉里高火加热1分钟～2分钟即可。

(5)消毒书籍文件——在炉内放半杯水，旁边放所需消毒的书籍文件(厚度最好不要超过2厘米)，这样纸张不易烧焦，还会提高消毒效果，但要严格掌握加热时间，最长不要超过4分钟。

### 7. 溶化

(1)溶化糖——将5汤匙糖和2茶匙水放入耐热小碗中，不加盖，用高火加热2分30秒即可溶化。

(2)溶化奶油——将150克奶油放入耐热小碗中，用中低火加热1分30秒即可溶化。

(3)溶化巧克力——将50克板状巧克力加15克牛奶，放入耐热小碗中，用中低火加热1分到1分30秒，即可溶化。

本书所说的1杯容量约为200毫升，1汤匙容量约为15毫升，1茶匙容量约为10毫升，1小茶匙容量约为5毫升

## (三)微波炉烹调器皿

微波炉是家庭生活的好伙伴，但并不是所有的器皿都能用于微波烹饪。适合微波烹饪的器皿必须是由非金属材料制成的，绝对不可使用金属器皿。对微波烹饪器皿的选择应符合以下两个条件：第一，微波易于穿透。应使用微波能穿透的容器加热食物，不会对微波产生反射或吸收而发生危险。第二，耐热性好，能够存放滚烫的食物或液体而不变形破裂，且高温

下也能够符合食品卫生要求，没有有毒物质融入食品。

家庭中常用的陶瓷盘、碗、杯等非金属厨房器皿都适用于微波烹饪，但含有金属粉末的金边、银边等花纹盘、碗、杯等器皿则不宜使用。如果你对家里的餐具是否适合微波炉使用不清楚，可以做实验来鉴别：将空的器皿放入微波炉里，用高火加热1分钟后进行检验，如果该器皿不发烫，且在炉内没发生打火现象，则说明该器皿适宜微波烹饪，否则就不适宜。另外，所选用器皿的形状最好是圆形、直边、宽口、浅底，如果食物过多，采用较深的容器时，加热过程中要多次翻转搅拌，以免食物表面过熟而中间不熟。现将各种器皿对微波炉适用情况介绍如下：

### 1. 适于微波烹饪的器皿

(1)耐热玻璃器皿

由微晶玻璃、硼硅酸玻璃、陶瓷玻璃等耐热材料制成的器皿可长时间加热，此种耐热玻璃器皿迎向光看不含气泡，但急速加热、冷却也会破裂。另外，有凹凸花纹的器皿，因厚度不均，耐热性比较差，不宜使用。

(2)陶瓷器皿

细陶、粗陶、瓷器器皿(如瓷碗、盘、沙锅等)均可使用。器皿有裂缝、带伤痕、有金银粉色彩花纹、釉彩的，会产生火花或剥落，切勿使用。

(3)耐热塑料器皿

耐热性在120℃以上的聚丙烯、热固聚酯等器皿都可以使用，但用油量多的食物需改用耐热玻璃或陶瓷器皿。泡沫聚苯乙烯塑料器皿只能短时间加热熟食，不能烹饪生食及含糖、脂肪高的食品；保鲜膜、耐热PE袋，煮蔬菜时可用它包裹蔬

条或当器皿的盖子使用。但烹饪肉类或油炸的食物时不可将它直接用于包裹，食品温度也不要超过 100℃。

(4)煎碟

微波煎碟是用作煎、炒、炸等烹饪的特制器皿。这种特制的器皿表层涂有微波吸收材料，它能吸收微波使器皿更热，将油放入器皿里，通过传热，使油温变高，可进行煎、炒、炸等烹调。为正确使用煎碟，请详细阅读特制煎碟使用说明书。

(5)竹、木、柳、草、纸制品器皿

这些器皿可作短时间加热熟食，不可烹饪生食，加热过度会被烤焦。

(6)铝箔

在烹饪时，为防止局部加热过度，常用铝箔将食物覆盖住，在使用金属铝箔时，必须距炉腔内壁(包括底部、顶部)2厘米以上，防止发生电弧火花

## 2. 不适于微波烹饪的器皿

(1)金属器皿

不锈钢锅、铝锅、铁锅、搪瓷锅等所有金属容器均不适于微波烹饪，包括金属网、金属架及装有金属螺钉、金属环、金属柄及金属饰件的器皿。因微波不能穿透金属且碰到金属时，炉腔内壁会发生打火而损坏微波炉，所以不能使用。

(2)漆器容器

漆在加热后可能会熔化、剥落，产生有害物质融入食物中，容器也可能产生裂痕，请不要使用。

(3)不耐热的玻璃器皿

雕花玻璃、强化玻璃、水晶玻璃、有金银粉色彩花边花纹的玻璃器皿加热后会爆炸或破裂，绝对不可使用。一般玻璃器

皿只能短时间加热，不能盛装高油分食物加热，否则会破裂。有机玻璃器皿也不适宜微波烹饪。

(4)不耐热的塑料容器

一般的塑料容器，如苯乙烯、密胺、聚乙烯、酚、中球拉等原料制成的器皿耐热性差，不能作为微波烹饪器皿。

### 3. 微波炉专用器皿

随着微波炉的普及，市场上出现一些专门为微波烹饪设计的专用器皿，如肉类烧烤架、薄块烘烤盘、碟架、盖、调料杯等。在它们的底部及内部，加入了部分吸收微波性能很好的介质材料，经特殊加工而成。在微波炉加热腔内，介质材料很快地大量吸收微波能量，再将热能传到被烹饪食物上，使其香脆可口、色泽艳丽，且省电，有条件的家庭最好选购此类专用烹饪器皿，使用前请阅读使用说明书。

## (四)微波炉的使用及烹饪技巧

### 1. 微波炉使用注意事项

(1)使用前须详细阅读说明书。

(2)为防止触电，检查微波炉接地是否良好、可靠，插头、插座接线是否完好无损，电源线不要紧靠在发热的外罩和排气口处。

(3)微波炉应放置在干燥、通风、平稳的地方，炉体顶部及左右需有5厘米以上的空隙，后壁需有10厘米以上的空隙，炉体顶部不能放置物品，以免堵塞通风孔，且通风口处应经常清洁干净，以保持通风良好。

(4)微波炉使用时不能放在靠近强磁力材料或有磁场的家用电器旁边，如收录机、电视机。否则，外来磁场会干扰微波炉磁控管的工作磁场，造成微波输出功率波动较大，令微波炉加热效率下降。

(5)清洁微波炉前应先切断电源，以防触电。

(6)每次烹饪结束后，都要及时清洁微波炉炉腔内壁，否则留下的油污和残物在以后的烹饪中会不断被加热变硬，甚至形成焦炭，以至于很难清除，有时还会发生打火现象。清洁微波炉时禁止使用强力洗涤剂、香蕉水、去污粉、汽油及金属刷等清洁用品，应用中性洗涤剂清洁。

(7)如果炉内有异味，可能会影响下道菜的味道，这里给大家介绍一种去除微波炉内异味的简单方法：在耐热杯中放入半杯加入少许柠檬汁或食醋的清水，将水杯放入微波炉内，用高火煮至沸腾，待水稍冷却后取出，用半干抹布措拭炉腔内壁，即可除去异味。

(8)使用微波炉时必须先放入玻璃转盘，然后将盛好食物的器皿放在玻璃转盘上烹饪。若器皿内无食物，请勿空载运行，以免损坏微波炉

(9)玻璃转盘在烹饪完毕后不要立即放入冷水中清洗，以免爆裂。

(10)烹饪完毕，取拿容器最好戴隔热手套或使用锅夹，以防食物的热量传到容器上而烫伤手。

(11)如果炉内食物过干、过热而起火，请勿打开炉门，应立即切断电源，待炉内火焰自行熄灭后再开门清理

(12)加热纸包装食物或少量食物时，要多观察，防止过热起火。

(13)使用保鲜膜、耐热 PE 袋包裹食物时，加热后要小心

打开，以免蒸汽灼伤皮肤。

(14)眼睛对微波辐射最敏感，很容易受到伤害，所以在微波炉工作时不要长时间把脸贴近炉门观察炉内加热情况。

(15)窄颈器皿加热易导致容器内压过高而爆裂，不可作为微波炉器皿使用。

(16)密封的袋装或瓶装食物必须开口后才能放在炉内加热，否则可能因空气膨胀而爆裂；带硬质外壳的食品、食物表皮或膜阻止蒸汽外流的食品，在烹调之前须将壳、皮、剥掉，在食品上穿刺些洞或切缝，以使蒸汽逃逸出来

(17)液体加热后会有延迟沸腾现象，从炉内取出时应小心液体溅出伤人。

(18)使用烧烤功能时，切勿使用塑料及非金属器皿。在翻转食物时，应戴隔热手套，切勿触碰腔内上板，以防石英烧烤管过热烫手。

## 2. 影响微波烹饪的因素

(1)加热时间

加热时间即通常烹调时的"火候"，对微波烹调效果起着至关重要的作用。一般可参考微波食谱中指示的时间进行操作。在不确定的情况下，应先选用较短时间来加热，若食物不熟，还可继续加热。如果一开始就长时间加热，造成食物脱水，就很难挽回。

表1 各类食物微波加热时间参考表(750W)

| 食物种类 | 重量(克) | 预加工 | 加热功率 | 加热时间 | 烹调效果 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 猪肉 | 1000 | 切块 | 高功率 | 7分钟 | 熟 |
| 猪排骨 | 1000 | 切块 | 高功率 | 8.5分钟 | 熟 |
| 猪肘子 | 1000 | 切块 | 高功率 | 2.5分钟 | 肉脱骨 |
| 牛肉 | 1000 | 切块 | 高功率 | 8.5分钟 | 熟 |
| 牛肉 | 1000 | 切碎 | 高功率 | 5.5分钟 | 熟 |
| 家禽 | 1200 | 整只 | 高功率 | 13.5分钟 | 肉脱骨 |
| 家禽 | 1200 | 切块 | 高功率 | [illegible].5分钟 | 熟 |
| 鲜鱼 | 1000 | 整条 | 高功率 | 8分钟 | 熟 |
| 马铃薯 | 1000 | 切半 | 高功率 | [illegible].5分钟 | 熟 |
| 菜花 | 1000 | 切块 | 高功率 | 9分钟 | 熟 |
| 萝卜 | 1000 | 切块 | 高功率 | 7分钟 | 熟 |
| 黄豆 | 1000 | 水浸 | 高功率 | 6.5分钟 | 熟 |
| 米面制品 | 1000 | 和水 | 高功率 | [illegible]分钟 | 熟 |

(2)微波输出功率

微波炉中不同型号磁控管所输出的平均微波功率不同，因而被加热食物吸收微波能量也不同。输出功率越大，所需加热时间越短。

(3)食物的介电特性

由于水的介电性很好，高于其他物质，因此，含水量大的食物，介质性能就好、加热效率就高。

(4)食物的密度

不同种类的食物密度是不同的，食物的密度越大，所需的加热时间越长，如烹制同质量的鱼肉和牛肉，因为鱼的纤维密

度比牛肉疏松，加热时间就比牛肉短。所以，食物的密度是决定烹调时间的重要因素。

(5)食物的初始温度

食物本身的温度越低，烹制时间就越长。本书是指在标准环境温度(18℃～22℃)下的烹制时间，具体操作时应根据食物的本身温度来调整相应的烹制时间。

(6)食物的大小

同一食物，体积越大，需要的烹制时间越长，小块的食物比大块的食物易熟，且烹制的均匀性好。微波每通过1厘米厚的食物块约有一半功率被吸收，当食物的厚度超过5厘米时，中心部分的热量就只能靠热传导来完成了，所以食物的厚度最好不超过5厘米。若加热体积较大食物时，最好中途停机搁置，利用热传导来完成食物内部的烹制，以防止食物出现外熟里生的现象。

(7)食物的形状

食物的形状对加热的均匀性影响很大。食物形状若一致，则烹制较均匀。通常切丁、切片的食物或圆形食物烹制效果较好。

(8)食物的数量

食物数量越多，所需的烹制时间就越长。过量加热食物会影响加热效率，一般不宜超过炉腔容积的1/3。反之，需加热的食物量过少(负载太轻)，如空载，也会影响磁控管的工作寿命。

(9)食物的含水量

微波容易被水分子吸收，因此含水量高的食物烹制效果好。但如果向含水量已经很高的食物中再加入水，则食物对微波的吸收能力反而会下降，延长烹制时间。

当肥肉与瘦肉同时烹制时，经常是肥肉已炸出油来，而瘦肉还没熟，但对于肥瘦夹层较均匀的肉（五花肉），不仅烹制速度快，而且烹制出的肉质非常嫩滑可口。肥肉和骨骼的热传导比瘦肉快，所以在烹制整只或大块的家禽时，接近肥肉和骨骼部位的瘦肉较易熟，因此在烹制时，需先用专用的铝箔将易熟部位包好，烹制适当时间后再除去铝箔，将其烹制熟。

### 3. 微波烹饪技巧

（1）排列

将食物沿盘外侧排列成环形，并彼此间留有一定间隙是最佳的烹制方法。因为微波可以从顶部、底部、两侧和中心进入食物内，使食物烹制均匀，不要将食物叠放在一起。

（2）重排

在烹调过程中，食物需要移动位置，将外面的食物向中央移，中央的食物向外面移。

（3）器皿

采用圆形、浅口、吸热少、穿透率高的器皿加热效果好，如果食物量大，采用深度大的器皿时，加热途中要搅拌，以免加热不均。

（4）加盖

为防止水分过分蒸发，缩短烹调时间，在蒸、煮、焖等烹制过程中，可用耐热盖或微波专用薄膜等遮盖，但不要盖得太严密，应留个通气孔让蒸汽逸出，降低内部气压。但在炸制食物时，为使水蒸气逸出，食物更加酥脆，应不加盖；如果为防止油溅出，可用纸巾盖在器皿上。

（5）穿刺

在加热食物时，有些食物的表皮或膜会阻止蒸汽外流，使

食物内部压力过大，导致爆裂，所以在没有加热之前，需将这些食物的皮剥掉、切缝、穿刺出洞，以使蒸汽逸出。

例如：加热香肠前需用刀划破肠衣，或用叉穿刺数次；在煮苹果、马铃薯之前需先剥掉皮，并用叉穿刺数次；在煎荷包蛋前需用牙签穿刺蛋黄、蛋白数次。

(6)搁置

从炉中取出食物后，搁置适当时间可使食物中心熟透而外部不致过度干燥和硬化，搁置时间长短取决于食物的大小、密度等因素。食物的体积越大、密度越大、分量越多则自身烹制时间就越长。一般说来，肉类食物加热后加盖搁置10分钟~15分钟，其内部温度可上升5℃~10℃，而一般蔬菜搁置时间可相应短些。

(7)腌渍或刷涂

在烹饪肉类荤食时，最好先用调料汁腌渍或在外表面刷涂些调料，使之入味，且使食物表面着色，例如酱肉或烤鸡等。

(8)再加热

将预先烹制好的食物再加热需注意方法，以免食物加热过度。例如，再热饭或蒸、炖的食物时，可加少量水，并加盖或包上微波专用膜；再热包子、馒头等干燥食物或蔬菜时，必须加盖或用微波专用膜包好；再热海鲜类或烤的食物，加热时间要短；再热油炸的食物，应放在纸或竹编物上，效果比较好；再热牛奶、咖啡、饮料时，必须将其倒入广口杯或浅圆状的器皿里。

表2　各种食物微波再加热时间参考表

| 食物品种 | 分量 | 加热时间 |
| --- | --- | --- |
| 炒饭 | 130克 | 约50秒钟 |
| 炒饭 | 250克 | 约2分钟 |
| 酒(洋瓶) | 180毫升 | 约1分钟 |
| 牛奶 | 200毫升 | 约1分30秒 |
| 烤饼(煎饼) | 80克(1片) | 约1分钟 |
| 汉堡包 | 80克(1个) | 约1分钟 |
| 炒蔬菜 | 200克(1人份) | 约2分钟 |
| 炒面 | 250克 | 约2分钟 |
| 炸肉卷 | 150克 | 约1分钟 |
| 炸鸡 | 150克(1人份) | 约1分20秒 |

(9)解冻

对冷冻的食物进行解冻应随时查看，时间宜短不宜长，解冻后需搁置一段时间，让外部热量充分传入内部，继续解冻。

解冻含水量较多的食物，应将其放在微波炉专用搁架上或垫一块非金属网状隔板，将食物架空，以沥去解冻过程中溶化出的水分，避免食物外表面被加热后的汁水煮熟。

对一般肉类进行解冻时，应将肉类的脂肪部分朝下；形状不均匀的末端，在解冻过程中需用铝箔遮盖；大块的肉类在外表解冻后可搁置一段时间，使中心部位的冰溶化。

解冻绞碎的肉类、虾、扇贝肉或蟹肉过程中，应分开并取出已解冻的肉类。

对包子、馒头、烧卖等需保持湿润的食品进行解冻时，应沾上少许水后再解冻，并且可以直接加热。

表3　各种原料微波解冻时间参考表

| 原料 | 重量（克） | 解冻时间 |
| --- | --- | --- |
| 肉馅 | [illegible] | 约[illegible]分钟 |
| 猪肉片 | 200 | 约1分钟 |
| 猪排骨 | 250 | 约8分钟 |
| 牛肉块 | 250 | 约[illegible]分[illegible]秒 |
| 鸡肉 | 250 | 约[illegible]分[illegible]秒 |
| 带骨的鸡腿肉 | 150 | 约[illegible]分[illegible]秒 |
| 整鸡 | [illegible] | 约20分钟 |
| 火腿 | 100 | 约[illegible]分[illegible]秒 |
| 鱼片 | [illegible] | 约1分钟 |
| 整鱼 | [illegible] | 约[illegible]分钟 |
| 大虾 | 200 | 约[illegible]分钟 |

## （五）微波炉的种类、型号与选购

### 1. 微波炉的种类

随着微波技术的日趋成熟，各种款式的微波炉不断问世。微波炉的分类方法也很多，但主要按控制方式和功能用途进行分类。

（1）按控制方式可分为机械控制式和微电脑控制式微波炉。

机械控制式微波炉在控制面板上有两个旋钮：一个是定时器控制旋钮，定时范围主要有30分钟、60分钟、120分钟三种，通过它可自由设置时间，但精度稍差，一般每小时误差为

2分钟～3分钟，需要注意的是，在设置2分钟以内的较短时间时，应先将旋钮顺时针旋过2分钟，再逆时针旋至所需设置时间即可；另一个旋钮是功率分配器旋钮，输出功率调节一般为2个～5个挡位，如有5个挡位，一般分为高火、中高火、中火、解冻、低火（输出功率在15%～100%之间调节），它的主要特点为控制结构简单、故障率低、易维修、整机价格低、操作直观简便，主要缺点就是时间控制精度差。

微电脑控制式微波炉在控制面板上一般没有旋钮，只有轻触式按键和一个显示窗。通过按键可精确地设定几秒至几个小时的时间，平均输出功率分10个挡位（输出功率在15%～100%之间调节）。它的主要特点为控制结构复杂，故障率不很高，但维修成本高，整机价格较高，操作比较复杂，需熟记一些特定的操作程序，但借助"电脑"的优势，此种微波炉常有许多辅助功能，如时钟、预定时间启动、常用烹饪程序预存、儿童保险锁、计时、自动提示、自动冷却等。它的最大优点就是时间和输出功率的控制精度高，并可以随时通过显示窗监视微波炉的工作状态。

(2)按功能用途可分为单功能型和复合型微波炉

单功能型微波炉只有微波加热一种功能。

复合型微波炉除具有微波加热功能外，还有烧烤、蒸汽等多种加热功能。

## 2. 微波炉的型号与选购

微波炉的型号常用其输出功率来表示。家用微波炉输出功率常在500W～900W之间，其中小于500W输出功率的微波炉加热速度慢，此种规格的产品已少见了。

为满足双职工家庭中的子女和老人加热午饭的需要，首

选机型是机械控制式的单一微波加热功能的微波炉。一般家庭选购功率在700W～800W之间的微波炉较为适宜。目前，低于600W的微波炉正在逐步淘汰。而功率较大的微波炉既要考虑是否有必要，又要考虑家里电压的负荷是否过载。

微波炉的炉腔容积一般有17L(升)、18L(升)、20L(升)、23L(升)、28L(升)、30L(升)等规格。在微波输出功率不变的条件下，炉腔越大，其加热均匀程度就越好，但加热效率则要偏低些，整机价格也会较高。一般家庭可在20升～30升范围内选择，较为适宜的炉腔容积是23升。

微波炉按炉腔材料不同分为不锈钢炉腔和普通钢炉腔两种。不锈钢炉腔具有耐腐蚀性、表面强度高、耐高温、不易生锈等特点，但价格较高。普通钢炉腔经意外磕碰，其表面镀覆层会脱落或开裂而失去防锈作用，但价格相对便宜。不锈钢炉腔适用于带烧烤功能的微波炉。一般家庭可根据自己的经济状况进行选择。

## 3. 对微波炉产品质量的选择

(1)外观

先观察外观是否美观、大方，色彩是否协调。再看炉腔内外壁是否有划伤、变形等，炉门、门壳、防尘滑框、观察网孔、屏蔽板是否有裂痕、碰伤的痕迹。炉门关闭时，炉门与前腔板接触紧密，间隙不能大于2毫米。平放在平台上，四脚是否同时着地，有无晃动。开门键是否灵敏，是否可轻松打开。

(2)内部功能

接上电源插头，在炉腔内放置一杯凉水约100毫升，关上炉门，将旋钮旋至高功率挡，定时2分钟，注意旋钮、按键是否正常，有无阻力感和撞击声。微波炉正常工作时，观察照明灯

是否亮，玻璃转盘是否转动，把手放在出风口上，是否有风排出。注意倾听炉内是否有异常的噪声和振动，除冷却风机声音外，不应有异常响声。加热时间到，定时器回到"0"位，同时可听到提示铃响。打开炉门，杯中水应滚烫或煮沸，即说明微波炉工作正常。

# 二、微波炉食谱

## （一）肉　类

### 回　锅　肉

**主料**：猪五花肉500克，卷心菜（圆白菜）150克，香菇1朵。

**调料**：色拉油2汤匙。A：葱段4段，姜片4片，酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉3/5小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。B：红辣椒丝1汤匙，蒜3瓣切片。C：白糖1茶匙，醋1小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

（1）将五花肉洗净，切成5厘米宽、8厘米长的片，放入大碗内，加入A料拌匀，腌制15分钟后，加盖，高火加热7分钟。

（2）香菇用温水泡软，去蒂，洗净，从中间切开。卷心菜洗

净，切成滚刀块。

(3)将色拉油倒入深盘里，高火预热2分钟，将B料放入拌匀，高火爆香1分钟，加入(1)、(2)及C料一起拌匀，再用高火加热7分钟(中途搅拌1次)即可。

## 叉　烧　肉

**主料：**猪里脊肉500克。

**调料：**色拉油2汤匙。A：葱段4段，姜片4片，花椒5粒，八角1枚，酱油1汤匙，白糖2茶匙，料酒、淀粉各1茶匙，盐、食用红色素、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将猪里脊肉洗净滚刀切成3厘米见方的块，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)将色拉油放在煎碟上，高火预热2分钟，将腌肉块放入拌匀，加盖，再用高火加热12分钟(中途翻面2次)即可。

## 红　烧　肉

**主料：**带皮猪五花肉800克。

**调料：**A：葱段4段、姜片4片，花椒5粒，八角1枚，色拉油2茶匙。B：酱油1汤匙，料酒、白糖、醋各1茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将五花肉去毛，洗净，切成3厘米长、1.5厘米见方的长块。

(2)将A料放入大碗内，高火爆香2分钟取出。

(3)将肉块放入大碗内，加入B料，搅拌均匀，加盖，高火加热15分钟(中途搅拌2次)，取出搅拌，改用中高火加热10分钟(中途搅拌2次)即可。

## 东 坡 肉

**主料**：猪腿肉(带皮去骨)500克，生菜150克。

**调料**：A：料酒1/2杯，色拉油、酱油各2茶匙，白糖1茶匙，花椒5粒，八角1枚。B：色拉油2茶匙，盐2/5小茶匙。C：水1/5杯，淀粉1茶匙。

**做法**：

(1)猪腿肉去毛，洗净，改刀成块，放入较深容器内，加入冷水(以没过猪腿肉为宜)，加盖，高火加热10分钟取出，将水倒掉。

(2)将A料放入与肉搅拌均匀，加盖，高火加热10分钟(中途翻座1次)，改用中火加热10分钟。

(3)将生菜洗净，摆放在盘中，加入B料高火加热2分钟取出。

(4)将C料放入深盘与肉搅拌均匀，加盖，高火加热2分钟，取出倒在装有生菜的盘子上即可。

## 米 粉 肉

**主料**：猪里脊肉350克，蒸肉粉200克。

**调料**：A：料酒、酱油、甜面酱各2茶匙，芝麻油(香油)、白糖、豆瓣辣酱、淀粉各1茶匙，盐3/5小茶匙，葱末、姜末各1汤匙。B：水1/5杯

**做法：**

(1)里脊肉洗净切成2厘米见方的块，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将B料与蒸肉粉一起放入肉内搅拌均匀，放入深盘中，高火加热9分钟，取出翻面，改用中火加热10分钟即可

## 家常卤肉

**主料：**猪五花肉300克，油豆腐(豆腐泡)200克，胡萝卜1根，马铃薯(土豆)1个。

**调料：**A：料酒、酱油各3茶匙，白糖1茶匙，醋1小茶匙，盐2/5小茶匙。B：葱段4段，姜片5片，辣椒丝5克，花椒5粒，八角1枚，色拉油2茶匙。C：水1.3杯，淀粉1茶匙，味精2/5小茶匙。

**做法：**

(1)五花肉洗净切成3厘米见方的块，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)胡萝卜、马铃薯均去皮，切成2厘米见方的块，油豆腐用牙签刺上五六个小洞。

(3)将B料放入盘中，高火加热2分钟，将(1)放入盘中拌匀，再用高火加热4分钟。

(4)将(2)加入C料，与(3)一起搅拌均匀，高火加热2分钟，取出拌匀，改用中火加热10分钟即可

## 云白肉

**主料：**腌猪肉350克，黄瓜100克。

**调料**：A：椒盐1茶匙，胡椒粉1小茶匙。B：葱段3段，姜片5片，料酒2茶匙。C：辣椒油1茶匙，广糖、醋、酱油、蒜泥各2茶匙，味精2/5小茶匙。

**做法**：

(1)腌猪肉放入开水中泡5分钟，取出擦干水分，抹上A料，放入深盘中，加入B料拌匀，加盖，高火加热15分钟(中途翻面1次)。

(2)将肉取出切成薄片，摆在盘四周。

(3)将黄瓜洗净切片，摆在盘中央，将混合的C料浇在肉片上即可。

## 腐乳烧肉

**主料**：猪五花肉500克，油菜心200克，腐乳50克。

**调料**：色拉油6茶匙，红曲1小茶匙，蒜末1茶匙，清水1/3杯。A：料酒1茶匙，白糖1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙，葱段5段，姜片4片。B：盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将猪肉皮上的毛及污物刮洗干净，切成3厘米见方的块，放入沸水中焯一下，取出控干水分。

(2)油菜心洗净，滤干水分。腐乳放在小碗中，用勺子碾烂。红曲放入大碗中，加水2汤匙拌匀，高火加热3分钟取出。

(3)将色拉油4茶匙倒入较深容器中，高火预热2分钟，将蒜末、腐乳、红曲水放入拌匀，高火爆香1分钟，放入肉块拌匀，加盖，高火加热2分钟，加入A料和清水，加盖，高火加热5分钟，取出将浮沫去掉，改用中高火加热20分钟(中途搅拌2次)，至汤汁收浓倒入大盘中。

(4)将色拉油2茶匙倒入大盘中，高火预热2分钟，将油菜心和B料放入拌匀，再用高火加热2分钟取出，摆在肉块周围即可。

## 梅菜扣肉

**主料**：带皮猪五花肉500克、梅干菜100克

**调料**：A：凉水1杯，花椒5粒、八角1枚、葱段3段、姜片5片、盐1/5小茶匙，料酒1茶匙。B：色拉油、料酒、酱油、白糖各2茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙，热水1/2杯

**做法**：

(1)五花肉洗净，放入大碗内，加入A料拌匀，加盖，高火加热10分钟(中途翻面1次)，取出切成0.5厘米厚的薄片，将带有肉皮的一端摆在碗底，整齐地摆放在大碗中

(2)梅干菜用温水洗净，放入开水中浸泡10分钟，挤干水分，切成1厘米长的段，加入B料拌匀，摆放在肉的上面，加盖，高火煮8分钟，改用中火加热15分钟，取出整扣在深盘中即可。

## 茄汁肉片

**主料**：猪瘦肉350克，荸荠50克。

**调料**：A：淀粉、料酒、水各2茶匙，酱油、白糖各1茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。B：色拉油2茶匙，葱片4片，姜片2片。C：番茄酱2汤匙

**做法**：

(1)肉洗净切成3厘米见方、0.5厘米厚的大片，与A料

拌匀，腌制15分钟。

(2)将B料倒入煎碟中，高火加热2分钟，爆出香味，把(1)放入拌匀，再用高火加热3分钟取出。

(3)荸荠洗净去皮，切成片，与(2)一起加入C料拌匀，高火加热3分钟即可。

## 麻辣肉片

**主料**：猪瘦肉250克，冬笋100克。

**调料**：色拉油3汤匙，豆瓣辣酱1茶匙。A：料酒、淀粉各2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋液1个。B：葱段5段，姜片4片，酱油1小茶匙，料酒3/5小茶匙，盐、味精、淀粉各2/5小茶匙，水2茶匙。

**做法**：

(1)将肉洗净，切成0.2厘米厚、3厘米长、2厘米宽的片，加入A料抓匀上浆。

(2)冬笋洗净，切成3厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片。

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热2分钟，将肉片与剁碎的豆瓣辣酱一起拌匀，再用高火加热3分钟，再加入冬笋片和B料，拌匀，高火加热3分钟即可。

## 青椒肉片

**主料**：猪里脊肉250克，青椒(柿子椒)150克

**调料**：A：酱油、料酒各2茶匙，葱段5段，姜片4片，色拉油、淀粉各1茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：色拉油1小茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法：**

（1）里脊肉洗净切成2厘米宽的薄片，放在大盘已加入A料搅拌均匀，高火加热2分钟取出。

（2）青椒洗净，去蒂、去子，切成大片，加入B料与肉片拌匀，高火加热4分钟即可

## 蘑菇肉片

**主料：**猪里脊肉200克，鲜蘑菇200克。

**调料：**A：酱油、料酒各2茶匙，葱段5段，姜片1片，色拉油、淀粉各1茶匙，盐1/5小茶匙。B：色拉油1小茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

（1）里脊肉洗净切成2厘米宽、0.3厘米厚的薄片，放在大盘里，加入A料拌匀，高火加热2分钟取出。

（2）鲜蘑菇洗净挤干水分，撕成3厘米宽的片，加入B料与肉片拌匀，高火加热4分钟即可。

## 木 犀 肉

**主料：**猪里脊肉150克，鸡蛋液2个，干黑木耳10克，黄瓜50克。

**调料：**A：色拉油、料酒、酱油、淀粉各1茶匙。B：色拉油2茶匙。C：葱丝、姜丝各1茶匙，料酒、酱油各1茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

（1）里脊肉洗净切成5厘米长、0.3厘米粗的丝，加入A

料拌匀，腌制10分钟。

(2)将B料倒入煎碟中，高火加热2分钟，把打匀的鸡蛋液放入，拌匀，再用高火加热2分钟，取出。

(3)将(1)放入大盘中，高火加热2分钟，取出。

(4)干黑木耳用温水浸泡10分钟，去根，洗净，撕成大小相同的片。黄瓜洗净切成菱形的薄片。

(5)将(3)与鸡蛋块、木耳片、黄瓜片一起加入C料拌匀，高火加热4分钟即可。

## 猪肉炖粉条

**主料：**猪五花肉350克，干粗粉条150克，干松蘑50克。

**调料：**A：色拉油、料酒、酱油各2茶匙，葱、姜各5片，花椒5粒，八角1枚，白糖、醋各1茶匙。B：热水1/2杯，盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)五花肉洗净切成2厘米见方、5厘米长的条，放在大碗中，加入A料拌匀，腌制15分钟，加盖，高火加热12分钟(中途搅拌1次)

(2)干粗粉条放在温水中浸泡20分钟。干松蘑放在温水中浸泡15分钟，洗净，去根，挤干。

(3)粉条、松蘑放入(1)中，加入B料拌匀，加盖，中高火加热10分钟即可。

## 京酱肉丝

**主料：**猪里脊肉250克，葱白150克。

调料：色拉油2茶匙。A：色拉油、料酒、酱油各2茶匙，淀粉1茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋清1个　B：葱末、姜末各1茶匙，甜面酱、白糖各2茶匙，料酒1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。

做法：

(1)里脊肉洗净切成5厘米长、0.3厘米粗的丝，放在容器里，加入A料拌匀，腌制15分钟，高火加热3分钟取出。

(2)葱白竖切成5厘米长的细丝，摆放在盘子上。

(3)将色拉油倒入深盘中，高火预热2分钟，将(1)和B料放入拌匀，再用高火加热3分钟，取出倒在葱白的盘子上即可。

## 芫爆肉丝

主料：猪瘦肉250克，香菜150克。

调料：A：色拉油、料酒各2茶匙，淀粉1茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，鸡蛋清1个　B：葱丝、姜丝各1茶匙，料酒、胡椒粉各1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

做法：

(1)瘦肉洗净切成5厘米长、0.3厘米粗的丝，放在深盘里，加入A料拌匀，腌制15分钟，高火加热3分钟

(2)香菜洗净，切成5厘米长的段，加入B料与(1)一起拌匀，高火加热2分钟即可。

## 鱼香肉丝

主料：猪里脊肉200克，干黑木耳20克，冬笋50克，油菜

心(或青椒)50克。

**调料**:A:色拉油、料酒、酱油各1茶匙,淀粉1茶匙,盐1/5小茶匙,鸡蛋清1个。B:猪油(或植物油)1汤匙,豆瓣辣酱末2茶匙,葱末、姜末、蒜末各1茶匙。C:酱油、料酒、白糖、醋、淀粉各1茶匙,盐2/5小茶匙,味精1/5小茶匙

**做法**:

(1)里脊肉洗净切成0.5厘米长的细丝,放在大盘里,加入A料拌匀,腌制10分钟,高火加热2分钟。

(2)干黑木耳用热水浸泡8分钟,去根、洗净,切成丝。冬笋洗净切丝。油菜心洗净切丝。

(3)将B料与(1)一起拌匀,高火加热2分钟。

(4)将(2)里加入C料,与(3)一起拌匀,高火加热2分钟即可。

## 海带炒肉丝

**主料**:猪瘦肉200克,干海带50克

**调料**:A:色拉油、料酒、酱油、淀粉各1茶匙,葱片3片,姜片3片,盐1小茶匙,鸡蛋液1个。B:盐1小茶匙,味精1小茶匙。

**做法**:

(1)瘦肉洗净切成细丝,放在大盘里,加入A料拌匀,腌制10分钟,高火加热2分钟。

(2)干海带用热水浸泡10分钟,反复搓洗干净,切成0.5厘米宽、5厘米长的细丝,加入(1)中搅拌均匀,高火加热2分钟。

(3)将(2)加入(B)料,拌匀,高火加热2分钟即可。

## 蒜薹炒肉丝

**主料**：猪瘦肉150克，蒜薹200克。

**调料**：A：色拉油、料酒、酱油各1茶匙，盐1/5小茶匙，葱片5片，姜片4片，鸡蛋液1个。B：盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)瘦肉洗净切成0.2厘米粗、5厘米长的丝，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)蒜薹洗净，切成2厘米长的段。

(3)将(1)放入深盘内，高火加热3分钟，取出加入(2)拌匀，再用高火加热4分钟(中途搅拌1次)，取出加入B料拌匀即可。

## 豆角炒肉丝

**主料**：猪瘦肉150克，宽豆角250克

**调料**：A：色拉油、料酒、酱油各1茶匙，盐1/5小茶匙，葱片5片，姜片4片，鸡蛋液1个。B：盐、味精各2/5小茶匙

**做法**：

(1)将瘦肉洗净，切成0.5厘米宽、4厘米长的细丝，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)将豆角去筋洗净，斜切成0.2厘米宽、4厘米长的细丝。

(3)将(1)放入深盘内，高火加热2分钟，取出加入(2)和B料拌匀，再用高火加热3分钟，取出搅拌，高火加热3分钟即可。(注意：豆角一定要做熟后再食用，否则易中毒)

## 炒三丝

**主料：**猪瘦肉150克，茄子150克，青椒150克。（蔬菜也可选用冬笋、土豆、榨菜等）

**调料：**A：色拉油、酱油、料酒各1茶匙，淀粉4/5小茶匙，盐1/5小茶匙，葱丝、姜丝各1茶匙，鸡蛋清1个 B：盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)瘦肉洗净，切成0.5厘米宽、4厘米长的细丝，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)茄子洗净、去皮，切成0.5厘米宽的细丝。青椒洗净、去蒂、去子，切成0.5厘米宽的细丝。

(3)将(1)放入盘中，拌匀，高火加热2分钟，再将(2)放入拌匀，再用高火加热2分钟。

(4)将B料放入(3)拌匀，高火加热2分钟即可

## 洋葱炒肉丝

**主料：**猪瘦肉200克，洋葱200克。

**调料：**A：色拉油、料酒、酱油各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐1/5小茶匙，葱丝、姜丝各1茶匙，鸡蛋清1个。B：盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)瘦肉洗净，切成0.5厘米宽、4厘米长的细丝，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)洋葱洗净，切成0.5厘米宽的细丝。

(3)将(1)放入盘中,拌匀,高火加热2分钟,加入(2)和B料拌匀,再用高火加热3分钟即可。

## 菜包里脊

**主料**:猪里脊肉200克,白菜叶250克。

**调料**:色拉油1汤匙。A:葱末、姜末各1茶匙,味精、淀粉各3/5小茶匙,盐、料酒各2/5小茶匙,鸡蛋液1个。B:鸡蛋液2个,面粉2.5茶匙,盐1/5小茶匙,水1汤匙

**做法**:

(1)将里脊肉洗净剁成馅,放入较深容器中,加入A料拌匀。

(2)将白菜叶洗净,整个叶子放入装有开水的容器中,高火加热2分钟,再放入凉水中过凉,取出沥干水分。

(3)将菜叶上放入肉馅少许,包成长5厘米,直径约为2厘米的菜卷。

(4)将色拉油倒入煎碟中,高火预热2分钟,将菜卷放入调匀的B料中蘸匀,放入油中浸炸,高火加热3分钟,取出翻面,再用高火加热3分钟即可。

## 辣子肉丁

**主料**:猪里脊肉250克,冬笋(或青笋)100克。

**调料**:A:色拉油、料酒、酱油各2茶匙,豆瓣辣酱1茶匙,淀粉1小茶匙,盐1/5小茶匙,葱片5片,姜片4片,鸡蛋清1个。B:盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**:

(1)里脊肉洗净切成1.5厘米见方的丁，放入大盘里，加A料拌匀，腌制15分钟，高火加热3分钟。

(2)冬笋切成1厘米见方的丁，加B料与(1)拌匀，高火加热3分钟即可。

## 腰果肉丁

**主料**：猪里脊肉200克，腰果100克。

**调料**：A：色拉油、料酒各2茶匙，淀粉1小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋液1个　B：色拉油2茶匙。C：葱片5片，姜片4片，蒜片5片，盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)里脊肉洗净切成1.5厘米见方的丁，放入大盘里，加A料拌匀，腌制15分钟，高火加热3分钟。

(2)腰果用水浸泡15分钟，取出控干水分。

(3)将B料放入深盘中，高火加热2分钟，将(2)放入拌匀，再用高火加热2分钟。

(4)将(1)与(3)混合搅拌，加C料高火加热2分钟即可。

## 烩三丁

**主料**：猪里脊肉200克，胡萝卜100克，黄瓜100克。

**调料**：A：色拉油、料酒、酱油各2茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，葱片5片，姜片1片，鸡蛋清1个　B：盐、味精、胡椒粉各2/5小茶匙

**做法**：

(1)里脊肉洗净，切成1.5厘米见方的丁，放入深盘中，加

A料拌匀，腌制10分钟，高火加热2分钟。

(2)胡萝卜、黄瓜分别洗净，均切成1厘米见方的丁，先将胡萝卜丁与(1)拌匀，高火加热2分钟，再将黄瓜丁放入，加B料拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 干炸里脊

**主料**：猪里脊肉350克。

**调料**：A：酱油、料酒各2茶匙，盐1/2小茶匙，葱末、姜末各1茶匙。B：色拉油2汤匙。C：花椒粉1茶匙，盐、味精各1小茶匙

**做法**：

(1)里脊肉洗净切成2厘米见方的菱形方丁，加A料腌制20分钟。

(2)将B料倒入煎碟中，高火加热2分钟，将(1)放入拌匀，高火加热3分钟，取出翻面，再用高火加热3分钟取出。

(3)将C料混合在一起，撒在(2)上即可。

## 芙蓉里脊

**主料**：猪里脊肉150克，鸡蛋清10个，鲜豌豆粒50克。

**调料**：A：水2汤匙，淀粉2茶匙，葱末、姜末各1茶匙。B：色拉油1茶匙。C：水3汤匙，料酒、淀粉各1茶匙，盐、味精各3/5小茶匙，葱片5片，姜片4片

**做法**：

(1)里脊肉洗净剁成肉末，加入A料和鸡蛋清搅拌均匀

(2)将B料放入煎碟中，高火预热2分钟，将(1)倒出一

部分在煎碟中，蛋糊厚度为0.3厘米，均匀地铺满整个盘子，再用高火加热2分钟，取出放在另一个盘子中

(3)重复上述动作，至所有的肉蛋糊做完为止，将做好的芙蓉里脊片切成巴掌大的片

(4)将豌豆粒洗净，放入较深容器内，加入C料与(3)一起搅拌均匀，高火加热3分钟即可。

## 蚂蚁上树

**主料**：干粉丝200克，猪肉150克

**调料**：A：色拉油1汤匙。B：色拉油、豆瓣辣酱各2茶匙，辣椒面1茶匙，葱末、姜末、蒜末各1小茶匙。C：水、酱油、料酒各2茶匙，盐2/5茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将A料放入煎碟中，高火加热2分钟，把干粉丝剪成10厘米长的段，放入拌匀，再用高火加热3分钟取出。

(2)将肉洗净，剁成肉末，装入深盘中，加入B料拌匀，高火加热3分钟(中途搅拌1次)。

(3)将(1)与(2)加入C料混合，拌匀，高火加热2分钟即可。

## 榨菜肉丝

**主料**：猪瘦肉200克，榨菜150克。

**调料**：A：色拉油、料酒、酱油各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐1/5小茶匙，葱丝、姜丝各1茶匙，鸡蛋清1个。B：盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将瘦肉洗净，切成0.5厘米宽、4厘米长的细丝，放入大盘中，将A料放入拌匀，腌制10分钟。

(2)榨菜洗净，切成0.3厘米粗的细丝。

(3)将(1)高火加热3分钟，取出加入(2)和B料拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 香菇肉丸

**主料**：猪肉馅200克，香菇10朵，虾仁100克。

**调料**：A：料酒、酱油、淀粉各1茶匙，盐1/5小茶匙，葱末、姜末各1/2茶匙，鸡蛋液1个。B：鸡汤（或水）1/3杯，淀粉1茶匙，白糖1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)猪肉馅加入A料搅拌均匀，腌制10分钟。

(2)将虾仁用牙签挑去沙线，洗净，挤干水分，剁成虾茸，然后将(1)放入拌匀。

(3)香菇用温水浸泡10分钟，去蒂，洗净。将(2)平均分成10份，塞入香菇内，排放在大盘上，罩上微波专用膜，高火加热4分钟取出。

(4)将B料放入大碗中，高火加热1分钟，取出拌匀，再用高火加热半分钟，取出淋在(3)上即可。

## 红烧丸子

**主料**：猪五花肉350克，青椒50克。

**调料**：A：料酒、酱油各1茶匙，盐1/5小茶匙，葱末、姜末

各1小茶匙,鸡蛋液1个。B:色拉油2汤匙。C:色拉油、料酒、酱油、醋、白糖、淀粉各1茶匙,盐、味精各2/5小茶匙,水1/3杯。

**做法:**

(1)五花肉去皮,洗净,剁成肉馅,加入A料,搅拌均匀,腌制10分钟。

(2)将B料放入煎碟高火加热2分钟取出,将肉馅做成小丸子放入煎碟中,排放整齐,再用高火加热3分钟(中途翻面1次)后取出装盘。

(3)青椒洗净,去子,切成2厘米边长的菱形块。

(4)将青椒和C料放入大碗中,高火加热2分钟,取出浇在(2)上即可。

## 红烧狮子头

**主料:**猪肉馅350克,油菜心10棵(其他青菜的菜心也可)。

**调料:**A:料酒、酱油各1茶匙,葱末、姜末、淀粉、芝麻油各1小茶匙,盐1/5小茶匙,鸡蛋清1个。B:热水1杯,酱油2茶匙,白糖、料酒各1小茶匙,盐1/5小茶匙。C:色拉油1茶匙,盐、味精各1/5小茶匙。D:淀粉1茶匙。

**做法:**

(1)将肉馅中加入A料搅拌均匀,做成4个大肉丸。

(2)将B料放在较深容器中,拌匀汁料,加入(1),加盖,高火加热5分钟,将肉汁倒出。

(3)将油菜心洗净,从中间对半剖开,放入煎碟中,加入C料拌匀,高火加热3分钟,取出摆在大盘上,将肉丸摆在油菜

心上。

(4)将倒出来的肉汁加入D料，高火加热2分钟，取出淋在肉丸和油菜心上即可。

## 菠菜肉丸

**主料**：猪肉馅350克，菠菜100克。

**调料**：A：色拉油、料酒、酱油、葱末、姜末各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：色拉油4茶匙。C：盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料拌匀，做成10个肉丸。

(2)将B料放入煎碟中，高火加热2分钟，将肉丸放入，再用高火加热4分钟，取出。

(3)菠菜洗净，放入大盘中，加入C料，加盖，高火加热2分钟。

(4)将肉丸摆放在菠菜上即可。

## 珍珠肉丸

**主料**：猪肉馅400克，糯米50克，鸡蛋液2个，咸生鸡蛋黄(或咸生鸭蛋黄)1个。

**调料**：水1杯，椒盐、胡椒粉各1小茶匙，色拉油少许。A：色拉油、料酒、酱油、淀粉、芝麻油、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐3/5小茶匙，味精1/5小茶匙，鸡蛋液1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料拌匀，用勺子做成20个小肉丸。

(2)将糯米用清水浸泡2小时，捞出沥干水分，取10个小肉丸，滚粘上糯米，在微波蒸笼的底层倒入水1/2杯，上层垫上湿纱布，将粘好糯米的肉丸摆放在纱布上，加盖，高火加热8分钟。

(3)将鸡蛋液和咸生鸡蛋黄打散，煎碟上涂少许色拉油，将蛋液分几次倒在煎碟上，用平铲推匀，高火加热1分钟，制成数张薄鸡蛋饼，切成0.3厘米宽的细丝。

(4)在微波蒸笼的底层倒入水1/2杯，上层垫上湿纱布，将剩余的10个小肉丸摆放在纱布上，把切好的鸡蛋丝均匀地撒在小肉丸上，加盖，高火加热5分钟。

(5)将两种做熟的小肉丸摆在大盘中，均匀地撒上椒盐和胡椒粉即可。

## 青椒酿肉

**主料**：猪肉馅350克，青椒8个。

**调料**：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐3/5小茶匙，味精2/5小茶匙，鸡蛋清1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入调料拌匀。

(2)青椒洗净，去蒂、去子，将拌好的肉馅塞入青椒内，用牙签在青椒的表面穿刺一些小孔。

(3)将塞好肉馅的青椒摆放在大盘上，高火加热5分钟即可。

## 酿冬瓜

**主料**：猪肉馅350克，冬瓜200克

**调料**：色拉油1茶匙，椒盐1茶匙。A：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，鸡蛋液1个。B：水2/3杯、干淀粉2茶匙，面粉1茶匙，鸡蛋清1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料拌匀。

(2)冬瓜洗净，去皮，去瓤去子，切成0.5厘米宽、5厘米长的片，每两片接近皮的部分连在一起。

(3)将相连的两片冬瓜中间塞入拌好的肉馅。将B料拌匀成糊状，把塞好肉馅的冬瓜片均匀地挂上糊。

(4)在煎碟上倒入色拉油，高火预热2分钟，将挂好糊的冬瓜片摆放在煎碟上，高火加热2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟，取出摆在大盘上，盘子边上放点椒盐即可

## 蛋卷肉

**主料**：猪肉馅300克，鸡蛋4个

**调料**：色拉油2汤匙，鸡蛋清1个。A：色拉油、料酒、酱油、葱末、淀粉各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精3/5小茶匙，鸡蛋液1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料拌匀。

(2)煎碟倒入色拉油，高火预热2分钟，将鸡蛋磕入碗里

打散，分几次均匀地倒在煎碟上，再用高火加热40秒，摊出数张鸡蛋饼。

(3)把肉馅平摊在鸡蛋饼上，厚度约为0.5厘米，把鸡蛋饼和肉馅卷成一个卷，用细线勒成4厘米长的段，将鸡蛋清涂在口上把口封住。

(4)将做好的蛋卷肉平放在深盘里，加盖，高火加热4分钟即可。

## 番茄酿肉

**主料**：猪肉馅300克，鸡蛋大小的小番茄(西红柿)10个。

**调料**：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，鸡蛋液1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入调料拌匀。

(2)小番茄洗净，距顶部1厘米处切开，用小勺把里面的心挖出来，将拌好的肉馅塞入。

(3)将塞好肉馅的番茄摆在深盘里，加盖，高火加热5分钟即可。

## 黄瓜酿肉

**主料**：猪肉馅300克，黄瓜150克。

**调料**：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，鸡蛋液1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入调料拌匀。

(2)黄瓜洗净，切成4厘米长的段，用小勺把里面的瓤挖出来(注意不要挖通)，将拌好的肉馅塞入黄瓜内。

(3)将塞好肉馅的黄瓜摆在深盘里，高火加热5分钟即可。

## 干豆皮卷肉

**主料**：猪肉馅300克，干豆皮2张，香菜2根。

**调料**：A：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，鸡蛋液1个。B：水1杯，淀粉1茶匙，胡椒粉1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/10小茶匙。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料拌匀。香菜择好洗净，切成碎末。

(2)把肉馅平摊在干豆皮上，厚度约为0.5厘米，将豆皮与肉馅卷在一起，将肉卷切成4厘米长的段，用细线将肉卷捆住。

(3)将肉卷平放在大盘上，高火加热5分钟取出。

(4)将B料放在碗中拌匀，高火加热2分钟，取出淋在摆好的肉卷上，上面撒些切碎的香菜即可。

## 蛋壳蒸肉

**主料**：猪肉馅250克，鸡蛋4个。

**调料**：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，鸡蛋液1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入调料，搅拌均匀。

(2)将鸡蛋从小的一端磕开一个1角硬币大小的小孔(注意不要把蛋壳整个弄碎),用1根筷子插入鸡蛋内搅一搅,将蛋液倒出。

(3)将肉馅塞入空蛋壳内,放入煮蛋器中,高火加热5分钟即可。

## 炸 茄 盒

**主料**:猪肉馅250克,圆茄子200克。

**调料**:色拉油2汤匙,椒盐1茶匙。A:色拉油、料酒、酱油、淀粉各1茶匙,盐2/5小茶匙,鸡蛋液1个。B:水1杯,淀粉2茶匙,面粉1茶匙,鸡蛋液1个。

**做法**:

(1)将肉馅加入A料,拌匀。

(1)圆茄子洗净去蒂,切成3厘米宽、0.5厘米厚、5厘米长的两片相连的大片,将猪肉馅夹在两片茄子中间。

(3)将B料拌匀成蛋糊,将夹好肉馅的茄子片均匀地挂上蛋糊。

(4)将色拉油放在煎碟上高火预热2分钟,将挂好糊的茄子片放在煎碟上,高火加热2分钟,取出翻面,再用高火加热2分钟,重复上述动作至全部做完为止。

(5)将做好的茄盒摆放在大盘上,椒盐放在盘子边上即可。

## 炸 藕 盒

**主料**:猪肉馅300克,藕150克。

**调料**：色拉油2茶匙，椒盐1茶匙。A：色拉油、料酒、酱油、淀粉、葱末各1茶匙，姜末1小茶匙，盐、味精各3.5小茶匙，鸡蛋液1个。B：水2/3杯，淀粉2茶匙，面粉1茶匙，鸡蛋液1个。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料拌匀。

(2)将藕洗净，去皮，切成0.5厘米厚片，每两片连在一起，将拌好的肉馅塞在两片中间。

(3)将B料拌匀成蛋糊，把塞好肉的藕片均匀地挂上蛋糊。

(4)将色拉油倒在煎碟上，先用高火预热2分钟，再把挂好糊的藕片平放在煎碟上，用高火加热2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟，取出放在大盘上，盘子边上放些椒盐即可。

## 尖椒腊肉

**主料**：猪腊肉200克，尖椒150克。

**调料**：水2/3杯。A：色拉油、料酒、酱油各1茶匙，葱片4片，姜片3片，白糖1/2小茶匙，味精1/3小茶匙。

**做法**：

(1)将腊肉洗净放在大碗中，加入水，高火加热3分钟。

(2)将煮好的腊肉切成0.3厘米厚的薄片。

(3)尖椒洗净，去子去蒂，切成滚刀块。将尖椒、腊肉片加入A料拌匀，放在大盘里，高火加热2分30秒即可。

## 蒜苗腊肉

**主料**：猪腊肉150克，蒜苗200克。

**调料**：水2/3杯，色拉油1茶匙，干红辣椒3根。A：料酒、酱油各1茶匙，葱片4片，姜片3片，白糖1/2小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将腊肉洗净放在大碗中，加入水，高火加热3分钟。

(2)将煮好的腊肉切成0.3厘米厚的薄片。

(3)将蒜苗择好，洗净，切成3厘米长的段。

(4)将色拉油倒在大盘中，干红辣椒切成1厘米长的段，放在油中，高火爆香2分钟。加入腊肉片和蒜苗及拌匀的A料，再用高火加热3分钟即可。

## 菠菜熏肉

**主料**：菠菜450克，熏猪肉100克。

**调料**：色拉油、酱油、醋各1茶匙，盐、胡椒粉各3/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将菠菜择好洗净，放入微波专用袋中，松扎袋口，高火加热2分钟取出晾凉，切成4厘米长的段。

(2)熏肉洗净切成长方形的薄片，放在大盘中，高火加热2分钟。

(3)将调料拌匀，放在碗中，高火加热1分钟，与菠菜和熏肉拌匀装盘即可。

## 蜜汁火腿

**主料：**火腿300克，面包6片。

**调料：**水1/3杯，蜂蜜3汤匙，料酒、冰糖各1茶匙。

**做法：**

(1)将火腿加入调料拌匀放入大碗中，腌制30分钟，用中高火加热8分钟取出，切成薄片，将汁淋在上面。

(2)将面包片放入微波炉中烤30秒钟，每两片面包夹入淋好汁的火腿片即可。

## 火腿冬瓜

**主料：**火腿150克，冬瓜200克，小香菇8朵。

**调料：**沸水1杯。A：料酒、淀粉各1茶匙，盐3/5小茶匙，胡椒粉、味精各2/5小茶匙，葱片5片，姜片4片。

**做法：**

(1)将火腿切成0.5厘米厚的长方形薄片。

(2)将冬瓜洗净，去皮、去瓤去子，切成0.5厘米厚、4厘米长的长方形薄片，每两片连在一起(注意中间不要断开)，将切好的火腿夹在冬瓜片里，摆放在大盘上，上面罩上微波专用膜，高火加热10分钟至冬瓜变透明为止。

(3)将香菇用温水浸泡10分钟，变软，去蒂，洗净，放入汤碗中，加入沸水1杯，高火加热8分钟取出，汤汁留用，将香菇摆在冬瓜夹的周围。

(4)汤汁内放入A料拌匀，高火加热2分钟，取出淋在冬瓜夹的上面即可。

## 白汁蹄髈

**主料**：蹄髈1只（约重600克）。

**调料**：A：葱段5段，姜片5片，花椒3粒，八角1枚，料酒2茶匙，盐1小茶匙。B：胡椒粉、味精各2.5小茶匙。

**做法**：

将蹄髈去毛、刮净、洗净，剖开见骨，放入较深器皿中，加入适量的水（以刚刚没过蹄髈为宜），加入A料拌匀，加盖，高火加热10分钟，取出翻面，加入B料拌匀，加盖，再用中火加热20分钟（中途翻面2次）即可

## 红烧猪尾

**主料**：猪尾8根。

**调料**：色拉油4茶匙。A：葱段5段，姜片5片，料酒1茶匙，花椒3粒，八角1枚。B：葱段5段，姜片5片，花椒面1/2小茶匙。C：料酒、酱油、醋、白糖各1茶匙，盐3/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

（1）将猪尾去毛，洗净，剁成5厘米长的段。

（2）将猪尾放入较深容器中，倒入凉水（以刚刚没过猪尾为宜），加入A料拌匀，加盖，高火加热10分钟，捞出沥干水分。

（3）将色拉油放在大盘中，高火预热2分钟，放入B料拌匀，高火爆香1分钟，将猪尾放入，加入C料拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 熘肥肠

**主料**:猪肥肠400克,青蒜100克。

**调料**:色拉油2茶匙,盐2茶匙,醋4茶匙。A:料酒1茶匙,葱段6段,姜片5片。B:开水2茶匙,料酒1茶匙,酱油1小茶匙,醋、盐、味精、淀粉各3/5小茶匙,葱片5片,姜片5片。

**做法**:

(1)将肥肠先用盐、醋将外部洗净,再将内部翻出用盐、醋反复搓洗,待两面洗净后,再用清水冲净。

(2)将洗净的肥肠放入装有开水(以开水没过肥肠为宜)的较深容器中,加入A料,加盖,高火加热25分钟,至肥肠可用筷子穿透时取出,沥干水分,晾凉后斜刀切成约0.5厘米宽的丝。

(3)青蒜择好洗净,从中间剖开,切成3厘米长的段。

(4)将色拉油倒入大盘中,高火预热2分钟,将肥肠放入拌匀,高火加热1分钟,把青蒜和B料一起放入拌匀,再用高火加热2分钟即可。

## 熘肝尖

**主料**:猪肝400克,青蒜100克。

**调料**:淀粉2.5茶匙,色拉油4茶匙。A:酱油、料酒各1茶匙,盐、醋、淀粉各3/5小茶匙,味精2/5小茶匙,葱段6段,姜片5片。

**做法**:

(1)将猪肝洗净，切成4厘米长、3厘米宽、0.2厘米厚的片，加入淀粉拌匀。

(2)将青蒜择好洗净，从中间剖开，切成3厘米长的段。

(3)将色拉油放入大盘中，高火预热2分钟，将用淀粉拌好的猪肝放入拌匀，高火加热1分钟，拌匀后再加入青蒜和A料，拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 红烧猪肝

**主料**：猪肝400克。

**调料**：色拉油2茶匙。A：葱片6片，姜片5片，花椒4粒，八角1枚，料酒1茶匙。B：红尖辣椒3根，葱片5片，姜片4片，花椒粉3/5小茶匙。C：酱油、料酒各1茶匙，白糖、醋、盐、淀粉各4/5小茶匙，味精2/5小茶匙

**做法**：

(1)将猪肝洗净切成鸡蛋大小的滚刀块，放入装有开水(开水以没过猪肝为宜)的较深容器中，加入A料，加盖，高火加热8分钟取出，将猪肝捞出沥干水分

(2)将色拉油倒入较深容器中，高火预热2分钟，将B料放入，高火爆香1分钟，把猪肝和C料一起加入，拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 酱猪蹄

**主料**：猪蹄4个。

**调料**：色拉油2茶匙。A：葱段4段，姜片5片，花椒3粒，八角1枚，料酒1茶匙。B：葱片5片，姜片4片，花椒粉3/5小

茶匙。C：酱油、料酒各1茶匙，白糖、醋、盐、淀粉各3/5小茶匙，味精2/5小茶匙。

**做法：**

（1）猪蹄去毛，刮净，洗净，从中间对半剖开，放入装有凉水（凉水以没过猪蹄为宜）的较深容器内，加入A料，加盖，高火加热20分钟，改用中火加热15分钟，取出猪蹄，沥干水分。

（2）将色拉油倒入深盘中，高火预热2分钟，将B料放入拌匀，高火爆香1分钟，将猪蹄和C料一起放入拌匀，高火加热2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟即可。

## 炒　腰　片

**主料：**猪腰子400克，青笋（或油菜）50克。

**调料：**色拉油4汤匙。A：葱段6段，姜片4片，蒜片6片，料酒、味精各1小茶匙，酱油、盐、醋各3/5小茶匙，汁水2茶匙。B：水淀粉1茶匙。

**做法：**

（1）将猪腰子从中间片开，去掉腰臊，斜刀片成片，洗净，控干水分。

（2）将青笋去皮洗净，切成0.2厘米厚的片。

（3）将色拉油倒入大盘中，高火预热2分钟，将腰片倒入拌匀，高火加热1分钟，取出，倒入青笋片和A料拌匀，再用高火加热2分钟，再倒入B料拌匀，高火加热1分钟即可。

## 酱　肘　子

**主料：**猪后肘1个（约重750克），生菜50克。

**调料**：A：白糖2.5茶匙，凉水1茶匙。B：清水500克，酱油2茶匙，料酒1.5茶匙，盐1茶匙，葱段6段，姜片5片，花椒5粒，八角1枚，桂皮1小块，小茴香1小茶匙，味精3/5小茶匙。C：水2茶匙，色拉油1茶匙，淀粉1小茶匙。

**做法**：

(1)将猪肘去毛、刮净、洗净，放入装有凉水(凉水以没过猪肘为宜)的较深容器中，加盖，高火加热8分钟至猪肘皮变色，取出用清水反复清洗。

(2)将较深容器中放入A料，高火加热3分钟至糖色变成深黑红色，将一碗开水倒入，将猪肘和B料放入，加盖，高火加热20分钟，改用中低火加热30分钟至汤汁快收尽时取出，晾凉后从中间剖开取出骨头。

(3)将生菜洗净，平铺在大盘上，把去骨的肘子放在上面。

(4)将煮猪肘的汤汁加入C料，高火加热1分30秒，取出浇在肘子上即可。

## 冬烩腰肺

**主料**：猪肺200克，猪腰2个，冬菇60克，冬笋80克

**调料**：A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，芝麻油、胡椒粉、淀粉各3/5小茶匙。B：色拉油、酱油各1茶匙，白糖3/5小茶匙，盐、味精各1/4小茶匙。C：葱段4段，姜片5片，蒜末1小茶匙。D：热水1/2杯，酱油2茶匙，色拉油、白糖各1小茶匙，淀粉、胡椒粉各3/5小茶匙，味精、芝麻油各2/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将猪肺洗净切成0.3厘米厚的薄片，将猪腰从中间剖

开，去除腰臊，斜刀片成片，洗净，用清水浸泡10分钟，取出沥干水分。

(2)将猪肺、猪腰放在较深的盘里，与A料一起搅拌均匀，高火加热2分钟取出，沥干水分。

(3)冬菇用温水泡软，去蒂洗净，沥干水分。冬笋从中间剖开，切成0.3厘米厚的片。将冬菇、冬笋和B料一起放在较深容器内拌匀，高火加热3分30秒。

(4)将猪肺、猪腰加入C料拌匀，摆在冬菇、冬笋的上面，加盖，高火加热2分30秒。

(5)将D料放入较深容器中拌匀，高火加热1分钟取出，淋在猪肺、猪腰上即可。

## 熘　肚　片

**主料：**猪肚200克，黄瓜50克。

**调料：**色拉油2汤匙，盐、醋各3汤匙。A：料酒2.5茶匙，葱段6段，姜片5片，盐1小茶匙。B：葱片6片，姜片1片，蒜片8片，料酒1小茶匙，味精4/5小茶匙，酱油3/5小茶匙，醋、淀粉各2/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将猪肚内外用盐与醋反复搓洗，再用清水洗净，放入装有凉水（凉水以没过猪肚为宜）的较深容器中，加入A料拌匀，加盖，高火加热15分钟，至筷子可穿透时取出，控干水分，晾凉。

(2)黄瓜洗净，斜刀切成2厘米长的段，再平放在案板上，竖切成0.3厘米厚的菱形片。

(3)将猪肚切成宽约3厘米的长条，再斜刀片成片。

(4)将色拉油倒入大盏中，高火预热2分钟，加入切好的肚片拌匀，高火加热3分钟，取出，加入黄瓜片和B料，拌匀，再用高火加热3分钟即可。

## 麻辣腰花

**主料：**猪腰300克，油菜心100克。

**调料：**色拉油5茶匙。A：红尖辣椒2根（切成1厘米长的段），花椒3粒。B：葱末、姜末、蒜末各1茶匙，酱油、料酒各1小茶匙，盐、味精、淀粉各3/5小茶匙。

**做法：**

(1)将猪腰从中间剖开，片去腰臊，洗净，先剞花刀，使原料表面均成小方块状，根部不断开，再切成2厘米宽的长条。

(2)将腰花放入装有开水的容器中，高火加热1分钟至腰花向一个方向卷曲，取出，沥干水分。

(3)将色拉油倒入大盏中，高火预热2分钟，将A料放入拌匀，高火爆香1分30秒，将洗净的油菜心和控干水分的猪腰花一起放入拌匀，并加入B料，拌匀，高火加热3分钟即可。

## 葱炒猪心

**主料：**葱白100克，猪心1个（约重250克）。

**调料：**色拉油7茶匙。A：料酒1茶匙，盐1/5小茶匙。B：料酒1茶匙，姜片5片，盐、味精各3/5小茶匙

**做法：**

(1)将猪心劈成4瓣，用清水冲洗干净，切成厚0.5厘米

的片，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)葱白洗净，斜切成0.8厘米长的段。

(3)将色拉油6茶匙倒入大盘中，高火预热2分钟，将猪心放入拌匀，高火加热3分钟取出控油。

(4)将色拉油1茶匙倒入大盘中，高火预热2分钟，将切好的葱白放入拌匀，高火爆香30秒钟取出，将猪心放入，再加入B料拌匀，高火加热2分钟即可。

## 炖吊子

**主料**：猪大肠500克，香菜2根。

**调料**：盐150克，醋200克，葱末1小茶匙。A：葱段8段，姜片6片，料酒2汤匙。B：芝麻酱2汤匙，酱油1汤匙，辣椒油、韭菜花各1茶匙，醋、腐乳各1小茶匙，盐、味精各2/3小茶匙

**做法**：

(1)将猪大肠内外先用清水冲洗两遍，然后里面、外面都用盐、醋反复搓洗，再用清水彻底冲洗至无异味为止。

(2)香菜择好洗净，切成1厘米长的段。

(3)将猪大肠切成2厘米长的段，放入装有凉水（凉水以没过猪大肠为宜）的较深器皿中，加入A料，加盖，高火加热30分钟，取出去掉葱、姜，加盖，改用中火加热20分钟，取出倒入汤盆中，将B料加入拌匀，食用时将香菜和葱末撒在上面即可

## 烩猪杂

**主料**：猪肝150克，猪大肠100克，猪心150克，猪肺100克，大蒜50克。

**调料**：色拉油2汤匙。A：料酒2茶匙，酱油1汤匙，葱末、姜末、淀粉各1茶匙，醋、白糖各1小茶匙，盐3/5小茶匙，味精2/5小茶匙，花椒 粒，八角1枚。

**做法**：

(1)将猪大肠里外彻底洗净，切成2厘米长的段。猪肝洗净，切成0.2厘米厚、3厘米长、2厘米宽的片；猪心、猪肺均洗净，切成0.3厘米厚的片。大蒜去皮洗净，用刀剁成碎末。

(2)将猪大肠放入装有开水的较深容器中，高火加热2分钟，取出沥干水分。

(3)将色拉油倒入较深容器中，高火预热2分钟，把猪大肠、猪肝、猪心、猪肺、大蒜末与A料一起拌匀，再用高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可。

## 粉蒸排骨

**主料**：猪排骨800克，蒸肉粉1.5杯，红薯2个(约重150克)，小香菇4朵。

**调料**：清水1/2杯，色拉油1茶匙。A：酱油2茶匙，料酒、白糖、甜面酱各1茶匙，芝麻油1小茶匙，盐、味精各3/5小茶匙，葱片、姜片各6片。

**做法**：

(1)将猪排骨洗净，剁成3厘米见方的小块，沥干水分，将

A料加入拌匀，腌制20分钟，取出排骨，涂上蒸肉粉，将腌的汁盛在小碗中。

(2)红薯洗净，去皮，切成2厘米大小的滚刀块；香菇用温水泡软，去蒂，洗净，沥干水分。

(3)在抹好色拉油的较深器皿中，把香菇放在最低层，摆成十字形，四周码上涂好蒸肉粉的小排骨，中间放入红薯，最后将腌的汁与清水搅匀淋在上面，加盖，高火加热20分钟取出，倒扣在大盘中即可。

## 蜜汁排骨

**主料：**猪排骨800克，蜂蜜50克。

**调料：**酱油3汤匙，盐、胡椒粉、味精各3/5茶匙。

**做法：**

(1)将猪排骨洗净，剁成10厘米的长条，放入大碗中，加入调料腌制30分钟。

(2)将腌好的排骨加盖，高火加热8分钟，取出翻面，再用高火加热5分钟。

(3)将排骨摆在大盘内，肉多的一面向上，均匀地涂上蜂蜜，高火加热2分钟即可。

## 糖醋排骨

**主料：**猪排骨750克。

**调料：**色拉油、干淀粉各2汤匙。A：料酒1汤匙，酱油1.5茶匙，白糖、盐、胡椒粉各2/5小茶匙，葱片2片，姜片4片。B：番茄酱4汤匙，芝麻油、蒜末各1汤匙，酱油、白糖、水各2茶

匙。

**做法：**

(1)猪排骨洗净，剁成4厘米长的段，放入A料，腌制20分钟。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，把腌好的排骨表面涂上干淀粉，放入煎碟内，高火加热6分钟，取出翻面，再用高火加热6分钟至表面呈金黄色。

(3)将B料倒入大盘内拌匀，高火加热1分钟，把炸好的排骨倒入，拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 洋葱猪排

**主料：**猪排骨700克，拳头大小的洋葱1个，玉米粉100克。

**调料：**沙拉酱5汤匙。A：酱油3汤匙，白糖1汤匙，水2茶匙，淀粉、料酒各1茶匙，胡椒粉3/5小茶匙。B：水3汤匙，酱油1汤匙，芝麻油1小茶匙，味精2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将猪排骨洗净，剁成3厘米长的条，用刀背将肉拍松，放在较深容器内，加入A料，拌匀，腌制15分钟，再加入沙拉酱2汤匙拌匀。

(2)洋葱洗净，切成0.3厘米宽的细丝，放入大盘中，加入沙拉酱3汤匙，高火加热3分钟，取出。

(3)将排骨搓上玉米粉，平铺在洋葱上面，将B料调匀，均匀地淋在排骨上面，罩上微波专用膜，高火加热10分钟即可。

## 炸排骨

**主料**：猪排骨600克。

**调料**：色拉油3汤匙、干淀粉2汤匙。A料：酱油2汤匙，料酒1汤匙，白糖1茶匙，盐、味精各3/5小茶匙。

**做法**：

(1)将猪排骨洗净，剁成3厘米长的块，加入A料腌制30分钟，沥去水分，加入干淀粉拌匀。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，将腌好的排骨放入煎碟中，高火加热5分钟，取出翻面，再用高火加热5分钟取出装盘即可

## 红烧牛肉

**主料**：牛后腿肉900克

**调料**：色拉油3汤匙。A：酱油3汤匙，料酒2汤匙，白糖、醋各1茶匙，盐1小茶匙，味精、胡椒粉各3/5小茶匙。B：葱段8段，姜片6片，尖红辣椒2根(切成1厘米长的段)，花椒5粒，八角2枚。

**做法**：

(1)将牛后腿肉洗净，切成相当于3厘米见方的滚刀块，放在大碗内，加入A料拌匀，腌制30分钟

(2)将色拉油倒入较深的容器中，高火预热2分钟，加入B料，高火爆香1分钟，把腌好的牛肉放入拌匀，加盖，高火加热6分钟(中途搅拌1次)，取出翻面，加盖，改用中火加热20分钟(中途搅拌3次)，取出即可。

## 咖喱牛肉

**主料**：牛肉300克，洋葱半个，胡萝卜1根，拳头大小的土豆半个，青豆20克。

**调料**：色拉油3汤匙。A：酱油、料酒各1茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。B：开水1杯，咖喱粉3汤匙，淀粉1汤匙，白糖、酱油各1茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，葱片5片，姜片5片。

**做法**：

(1)将牛肉洗净，切成2厘米见方的丁，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)洋葱洗净，切成1厘米见方的片。胡萝卜、土豆分别去皮，洗净，均切成1厘米见方的丁。青豆洗净。

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热2分钟，把腌好的牛肉倒入拌匀，高火加热3分钟，再加入洋葱片、胡萝卜丁、土豆丁和青豆，加入B料拌匀，用高火加热3分钟即可。

## 尖椒牛肉

**主料**：尖椒150克，牛柳300克。

**调料**：色拉油4汤匙。A：水2茶匙，淀粉、料酒各3/5小茶匙，盐、嫩肉粉各1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：葱段6段，姜片5片。C：水1茶匙，料酒1小茶匙，淀粉2.5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将牛柳洗净，切成0.4厘米厚、3厘米见方的大片(切

的时候注意刀与肉的纤维成90度角），平放在案板上，用刀打成0.2厘米厚的大片，放在大碗中，加入A料拌匀，腌制20分钟。

（2）将尖椒洗净，去蒂和子，滚刀切成2厘米的菱形块。

（3）将色拉油3汤匙倒入大盘中，高火预热2分钟，将腌好的牛肉片放入，加盖用高火加热8分钟（中途翻面1次）取出控油。

（4）将色拉油1汤匙到入大盘中，高火预热2分钟，将B料放入，高火爆香1分钟，再把尖椒、牛肉和C料一起倒入拌匀，用高火加热2分钟即可。

## 番茄牛肉

**主料**：牛肉300克，番茄3个。

**调料**：A：酱油、料酒各1茶匙，嫩肉粉、湿淀粉各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，葱段4段，姜片4片。B：色拉油2茶匙，白糖1小茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法**：

（1）将牛肉洗净，切成4厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片，加入A料拌匀，腌制15分钟。

（2）将番茄洗净，切成2厘米左右的滚刀块。

（3）将腌好的牛肉放入大碗中，与番茄拌匀，加盖，高火加热3分钟，取出翻面，加入B料拌匀，加盖，高火加热3分钟即可。

## 酱　牛　肉

**主料：**牛后腿肉900克。

**调料：**酱油5汤匙，色拉油3汤匙。A：料酒2茶匙，花椒2粒，八角1枚，葱段5段，姜片1片。B：葱段5段，姜片5片，红尖辣椒2根（切成1厘米长的段），花椒4粒，八角1枚。C：酱油3汤匙，料酒、白糖、醋各1茶匙，味精2/5小茶匙

**做法：**

（1）将牛后腿肉洗净，分成3块～4块，放入装有凉水（以没过肉块为宜）的较深器皿中，加入A料，加盖，高火加热15分钟，取出沥干水分

（2）将酱油倒入较深容器中，高火加热2分钟，将酱油涂在热的牛肉块表面，搁置5分钟。

（3）将色拉油倒入较深容器中，高火预热2分钟，加入B料拌匀，高火爆香1分钟，加入牛肉和C料拌匀，加盖，高火加热10分钟，取出翻面，改用中火加热20分钟至汁收干即可。

## 萝卜炖牛肉

**主料：**牛肉400克，萝卜150克。

**调料：**胡椒粉3/5小茶匙，香菜末1茶匙。A：葱段6段，姜片5片，花椒4粒，八角1枚，料酒2茶匙。B：水1杯，盐1小茶匙，味精2/5小茶匙。

**做法：**

（1）将牛肉洗净，切成1厘米见方、3厘米长的条，放入装

有凉水（凉水以没过牛肉为宜）的较深容器中，加入A料，高火加热5分钟，取出，去掉浮沫。

(2)将萝卜洗净，连皮切成1厘米见方的丁，放入牛肉里，加入B料，加盖，高火加热10分钟，取出搅拌一下，改用中火加热30分钟（中途搅拌2次）。食用时加入胡椒粉和香菜末。

## 红烧蹄筋

**主料**：鲜牛蹄筋250克

**调料**：色拉油2茶匙。A：葱片6片，姜片1片 B：料酒1茶匙，酱油、白糖各1小茶匙，盐、味精、淀粉各2/5小茶匙

**做法**：

(1)将蹄筋洗净，切成5厘米长、1厘米宽厚的条，放入大碗中，加入沸水烫一下，沥干水分。

(2)将色拉油倒在大盘中，高火预热2分钟，加入A料拌匀，高火爆香1分钟，加入蹄筋和B料拌匀，加盖，再用高火加热5分钟即可。

## 熘　蹄　筋

**主料**：鲜牛蹄筋300克。

**调料**：色拉油2汤匙，水淀粉1汤匙。A：料酒1茶匙，盐、味精、白胡椒粉各2/5小茶匙，葱片5片，姜片1片

**做法**：

(1)将牛蹄筋洗净，切成4厘米长、1厘米见方的条，放入大碗中，加入开水烫一下，取出，控干水分。

(2)将色拉油倒在大盘中，高火预热2分钟，加入蹄筋及

A料拌匀，高火加热[illegible]分钟，取出倒入水淀粉勾芡汁，再用高火加热1分钟即可。

## 三鲜牛蹄筋

**主料**：发好的牛蹄筋200克，熟鸡肉50克，火腿30克，鲜蘑50克，油菜心5棵

**调料**：色拉油3汤匙，水淀粉1小茶匙。A：葱段5段，姜片4片，花椒4粒，八角1枚。B：鸡汤（或开水）1杯，米酒1茶匙，盐、味精各0.5小茶匙。

**做法**：

(1)将蹄筋洗净，切成5厘米长的段，较粗的可从中间剖开。

(2)熟鸡肉、火腿均切成0.5厘米厚的大片，鲜蘑洗净切成0.1厘米厚的片，油菜心洗净。

(3)将色拉油倒入较深容器中，高火预热2分钟，加入A料拌匀，高火爆香1分钟，将葱、姜拣出，再加入B料和牛蹄筋，加盖，高火加热5分钟，取出加入鸡肉、火腿、鲜蘑、油菜心拌匀，再加盖用高火加热12分钟，取出加入水淀粉拌匀，再用高火加热2分钟即可

## 红烧牛尾

**主料**：牛尾1根（约重250克）。

**调料**：色拉油5汤匙，水淀粉2茶匙，芝麻油1茶匙。A：葱片6片，姜片4片。B：清水2杯，料酒、白糖各1小茶匙，酱油、淀粉、盐、味精各0.5小茶匙。

**做法：**

(1)将牛尾洗净，剁成5厘米长的段。

(2)将色拉油4汤匙倒入煎碟中，高火预热2分钟，将牛尾放入拌匀，高火加热3分钟(中途搅拌一次)，炸至表皮变色为止，取出控油。

(3)将色拉油1汤匙倒入大盘中，高火预热2分钟，将A料放入拌匀，高火爆香1分钟，放入B料，高火加热1分钟，将炸好的牛尾倒入，加盖，改用中火加热20分钟，取出倒入水淀粉勾芡汁，再用高火加热1分钟取出，淋入芝麻油即可。

## 芫爆百叶

**主料：**牛百叶350克，香菜100克。

**调料：**色拉油2汤匙。A：料酒1茶匙，葱白6片，姜片1片，味精、芝麻油各[illegible]小茶匙，醋1/5小茶匙，盐、胡椒粉各[illegible]小茶匙。

**做法：**

(1)将百叶洗净，先切成5厘米宽的长条，再切成0.3厘米宽的细丝(注意刀与百叶的纹成90度角)，将百叶放入沸水中烫一下，即刻取出，沥干水分。

(2)香菜择好，洗净，切成2.5厘米长的段，然后加入A料拌匀。

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热2分钟，把百叶放入拌匀，加入带有香菜的汁料，再用高火加热2分钟即可。

## 土豆炖牛肉

**主料：**牛肉250克，土豆150克。

**调料：**鸡汤(或开水)1.5杯，A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，嫩肉粉、盐、味精各1/5小茶匙。B：葱段5段，姜片4片，花椒3粒，八角1枚，色拉油2汤匙，白糖、醋、盐各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将牛肉洗净，切成1.5厘米见方、3厘米长的块，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将土豆去皮，洗净，切成2厘米左右的滚刀块。

(3)将腌好的牛肉放入较深容器中，加入B料，拌匀，加盖，高火加热3分钟，取出加入土豆和鸡汤(鸡汤以没过土豆和牛肉为宜)，加盖，高火加热10分钟，改用中低火加热15分钟即可。

## 香菇牛肉

**主料：**牛肉200克，香菇8朵。

**调料：**色拉油2汤匙。A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精、胡椒粉各2/5小茶匙。B：葱片6片，姜片3片，花椒粉2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将牛肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成90度角)切成0.3厘米厚的长形大片，加A料抓匀，腌制15分钟。

(2)香菇用温水泡软，去蒂洗净，沥干水分

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热2分钟，加入B料及香菇拌匀，高火爆香2分钟，加入腌好的牛肉，加盖，高火加热10分钟(中途翻面1次)即可

## 龙须牛肉

**主料**：牛肉200克，干粉丝100克，韭菜50克

**调料**：色拉油2茶匙。A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，葱片6片，姜片4片。B：白糖、白胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将牛肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成90度角)切成4厘米长、0.3厘米粗的细丝，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将干粉丝用剪刀剪成20厘米长的段，用温水泡软，取出沥干水分。韭菜择好，洗净，切成3厘米长的段。

(3)将色拉油倒入深盘中，高火预热2分钟，加入腌好的牛肉拌匀，罩上微波专用膜，高火加热3分钟，加入粉丝、韭菜和B料拌匀，再用高火加热2分钟即可

## 洋葱牛柳

**主料**：牛里脊肉250克，洋葱1个。

**调料**：色拉油2茶匙。A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。B：葱片6片、姜片4片，花椒粉2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将牛里脊肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成90度角)切成

1 厘米宽、3 厘米长、0.3 厘米厚的片，加入 A 料抓匀，腌制 15 分钟。

(2)将洋葱洗净，切成 0.5 厘米宽的细丝。

(3)将色拉油倒入深盘中，高火预热 2 分钟，加入 B 料和洋葱拌匀，高火爆香 1 分钟，加入牛肉片拌匀，加盖，再用高火加热 5 分钟即可。

## 芹菜牛柳

**主料**：牛里脊肉 250 克，芹菜 150 克

**调料**：色拉油 2 茶匙。A：酱油、料酒各 1 茶匙，淀粉 1 小茶匙，盐、胡椒粉、味精各 2/5 小茶匙，葱片 6 片，姜片 4 片

**做法**：

(1)将里脊肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成 90 度角)切成 1 厘米宽、3 厘米长、0.3 厘米厚的片，加入 A 料抓匀，腌制 15 分钟。

(2)将芹菜择好，洗净，滚刀切成 0.8 厘米厚的长块。

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热 2 分钟，加入腌好的牛肉拌匀，覆上膜，高火加热 3 分钟，取出加入芹菜拌匀，再用高火加热 2 分钟即可。

## 什锦牛肉片

**主料**：牛肉 200 克，洋葱半个，冬笋 100 克，西蓝花 100 克，胡萝卜半根。

**调料**：色拉油 3 汤匙。A：酱油、料酒各 1 茶匙，淀粉 1 小茶匙，盐、味精各 2/5 小茶匙，葱片 5 片、姜片 4 片。B：水 2 茶

匙、盐 1/5 小茶匙

**做法：**

(1)将牛肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成 90 度角)切成 0.2 厘米厚的长形大片，加入 A 料拌匀，腌制 20 分钟。

(2)将洋葱、冬笋分别洗净，均切成 0.5 厘米宽的丝，西蓝花切成 2 厘米左右的小朵，胡萝卜切成 [illegible] 厘米见方的丁。

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热 2 分钟，将腌好的牛肉放入拌匀，覆上膜，高火加热 3 分钟，加入洋葱、冬笋、西蓝花、胡萝卜及 B 料拌匀，覆上膜，高火加热 4 分钟即可。

## 孜然羊肉

**主料：**羊后腿肉 300 克，香菜叶 30 克。

**调料：**色拉油 2 汤匙，孜然粉 1 汤匙。A：料酒 2 汤匙，水 1 茶匙，盐 1 小茶匙，葱段 4 段，姜片 4 片。B：孜然粉 1 汤匙，辣椒面 1 茶匙，味精 1 小茶匙。

**做法：**

(1)将羊肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成 90 度角)切成 1 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片，放入大碗中，加入 A 料拌匀，腌制 20 分钟后，去掉葱姜。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热 2 分钟，将孜然粉和腌好的羊肉片倒入拌匀，高火加热 2 分 30 秒，取出翻面，加入 B 料拌匀，再用高火加热 2 分钟取出装盘，食用时把香菜叶撒在上面即可。

## 大葱爆羊肉

**主料：**羊后腿肉500克，葱白100克。

**调料：**色拉油3汤匙。A：酱油、料酒各1茶匙，白糖3/5小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，芝麻油、白胡椒粉各1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将羊肉洗净去筋，顶刀(刀与肉纤维成90度角)切成0.1厘米厚的片，放入大碗中，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)将葱白洗净斜切成0.2厘米的片。

(3)将色拉油倒入大盘里，高火预热2分钟，将腌好的羊肉片放入拌匀，高火加热2分钟，取出加入切好的葱白拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 蚝油羊肉

**主料：**羊肉400克。

**调料：**色拉油2汤匙。A：蚝油、料酒各1汤匙，花椒粉、味精各2/5小茶匙，盐1小茶匙，葱段4段，姜片4片。B：甜面酱2汤匙，蒜末、辣椒末、香菜末各1茶匙，芝麻油1小茶匙

**做法：**

(1)将羊肉洗净，顶刀(刀与肉纤维成90度角)切成0.3厘米厚的长形片，加入A料拌匀，腌制3小时。

(2)将色拉油倒入煎碟里，高火加热1分钟，将羊肉片放入拌匀，再用高火加热2分钟。

(3)将羊肉片排在盘中，将B料撒在上面拌匀即可。

## 烧羊排

**主料**：羔羊排骨100克。

**调料**：薄荷汁2茶匙。A：芥末酱、面包粉各2汤匙，盐1茶匙，胡椒粉1小茶匙，香菜末、蒜末、黄油各1茶匙

**做法**：

(1)将羊排洗净，剁成8厘米长的段，放入较深容器中，高火加热5分钟取出。

(2)在羊排上抹匀A料，放在大盘中，再用高火加热4分钟即可。食用时可蘸薄荷汁

# (二)禽蛋类

## 清炖鸡

**主料**：肉鸡1只(约重900克)，香菜2根。

**调料**：A：葱段5段，姜片5片，料酒1茶匙。B：芝麻油4/5小茶匙，盐、味精各3/5小茶匙(可根据个人口味加入胡椒粉2/5小茶匙)。

**做法**：

(1)肉鸡去毛、开膛、去鸡杂、洗净，用刀剁成3厘米长、5厘米宽的大块。

(2)将鸡块放入较深容器内，倒入开水(以水没过鸡块为宜)，加入A料，加盖，高火加热10分钟，取出，搅拌一下，改用中火加热15分钟取出。

(3)香菜择好、洗净，切成1厘米长的段，淋入B料及撒上香菜即可。

## 纸　包　鸡

**主料**：鸡胸脯肉250克，干香菇4朵，火腿30克，香菜2根，玻璃纸8张。

**调料**：色拉油2茶匙，酱油、料酒、葱末、姜末各1茶匙，盐、白糖、味精、胡椒粉各3/5小茶匙。

**做法**：

(1)鸡胸脯肉洗净，切成0.3厘米厚的薄片共8片，加入调料腌制10分钟。

(2)干香菇用温水浸泡15分钟，去蒂，洗净，切成0.5厘米宽的丝。火腿切成0.5厘米宽的丝。香菜择好、洗净，切成0.5厘米长的段。

(3)将鸡胸脯肉片、香菇丝、火腿丝、香菜末共平均分成8份，每份都放在一张玻璃纸(玻璃纸裁成10厘米见方)上，包上，用水将口封住。

(4)将包好的玻璃纸包放在转盘上，高火加热4分钟即可。

## 白　切　鸡

**主料**：净膛肉鸡半只(约重500克)。

**调料**：盐1茶匙，胡椒粉、味精各1小茶匙，葱片8片，姜片5片。

**做法**：

(1)将肉鸡去净残毛，洗净，用调料涂一遍，腌3分钟

(2)将肉鸡放入较深容器中，加水1茶匙，加盖，高火加热15分钟(中途翻面1次)，取出晾凉，切成2厘米宽的长条块装盘即可。

## 醉　鸡

**主料**：肉鸡1只(约重1000克)。

**调料**：A：葱段6段，姜片5片，花椒1粒，八角1枚，开水4杯(以没过鸡身为宜)。B：盐2茶匙，味精1小茶匙。C：黄酒半瓶。

**做法**：

(1)将肉鸡去净毛，开膛去杂，洗净，对半剖开，放入较深容器内，加A料，加盖，高火加热15分钟取出，鸡汤待用

(2)将B料抹在热鸡身上，待凉切成3厘米～5厘米长的大块。

(3)将较深容器内放入鸡块、C料、少许鸡汤(以没过鸡身为宜)，加盖浸泡4小时(或更长时间)后即可。

## 怪 味 鸡

**主料**：净膛童仔鸡1只(约重750克)。

**调料**：芝麻酱2.5茶匙。A：芝麻油2.5茶匙，酱油1茶匙，醋1茶匙。B：葱末、白糖、熟芝麻、辣椒油各1汤匙，味精3/5小茶匙，花椒粉1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将童仔鸡洗净，放入较深容器中，加入凉水(以没过鸡

身为宜），加盖，高火加热8分钟，改用中火加热15分钟，捞出控干水分，晾凉。

（2）将芝麻酱加入A料澥开，再加入B料拌匀，即成怪味汁。

（3）将熟鸡剁成小块，摆在大盘里，浇上怪味汁即可。

## 葱 油 鸡

**主料**：净膛童仔鸡1只（约重700克），嫩黄瓜2根。

**调料**：猪油（或色拉油）2汤匙，鸡汤（或开水）1/2杯，水淀粉、芝麻油各1小茶匙。A：开水2汤匙，料酒1茶匙，盐1小茶匙。B：葱片12片，姜片4片。

**做法**：

（1）将童仔鸡去毛，洗净，剁成3厘米大小的块。嫩黄瓜洗净，切成圆片，摆放在大盘周围。

（2）将鸡块放入较深容器中，加入A料拌匀，加盖，高火加热8分钟（中途翻面1次），取出装在大盘中间。

（3）将猪油放在深盘中，高火预热2分钟，加入B料，高火爆香1分钟，再倒入鸡汤和水淀粉，高火加热1分钟取出，浇在鸡块上，淋入芝麻油即可。

## 红烧鸡块

**主料**：净膛肉鸡半只（约重800克），土豆150克。

**调料**：色拉油5汤匙。A：葱片6片，姜片4片，酱油2茶匙，白糖1茶匙，料酒1小茶匙，盐2/5小茶匙，水1/2杯。B：水淀粉1小茶匙，味精2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将肉鸡洗净，连骨剁成2厘米大小的块。

(2)将土豆去皮，洗净，切成2厘米大小的方块。

(3)将色拉油3汤匙放入煎碟中，高火预热2分钟，将鸡块放入拌匀，高火炸2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟，取出控油。

(4)将色拉油1汤匙放入煎碟中，高火预热2分钟，将土豆块放入拌匀，高火炸1分钟，取出翻面，再用高火加热1分钟至表面略带焦黄色，取出控油。

(5)将色拉油1汤匙倒入较深容器中，将炸鸡块和A料放入拌匀，加盖，高火加热6分钟，取出去掉浮沫，加盖，改用中低火加热20分钟，取出放入炸土豆块，再用高火加热2分钟，加B料拌匀，高火加热2分钟将汁收浓即可。

## 咖 喱 鸡

**主料**：净膛肉鸡半只(约重500克)，土豆200克，洋葱半个。

**调料**：牛油1汤匙，色拉油2汤匙，咖喱粉1汤匙。A：料酒1茶匙，淀粉3/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：盐、胡椒粉、味精各2/5小茶匙。C：鲜奶1/3杯，淀粉1茶匙。

**做法**：

(1)将肉鸡去毛，洗净，控去水分，剁成3厘米大小的块，加入A料拌匀，腌制30分钟。洋葱洗净，切成2厘米大小的滚刀块。

(2)土豆去皮，洗净，切成2厘米大小的滚刀块，放入微波专用袋中，加水1茶匙，将袋口松扎，高火加热2分钟。

(3)将色拉油倒入煎碟内，高火预热2分钟，放入鸡块拌匀，高火加热3分钟，再放入洋葱、土豆和B料拌匀，高火加热2分钟，取出装入大盘。

(4)将牛油倒入大碗里，高火预热2分钟，放入咖喱粉，高火爆香1分钟，再放入C料勾芡，高火加热2分钟，取出淋在鸡块上即可。

## 烧仔鸡

**主料**：净膛童仔鸡1只(约重500克)，毛豆100克，酱瓜25克，酱姜25克。

**调料**：猪油2汤匙。A：酱油4/5小茶匙，料酒2/5小茶匙。B：料酒1小茶匙，盐、味精各3/5小茶匙。C：水淀粉1小茶匙，芝麻油1小茶匙。

**做法**：

(1)将童仔鸡洗净，剁成2厘米大小的块，放入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)毛豆去壳，洗净，将剥出的毛豆粒放在装有开水的大碗中，高火加热5分钟，捞出晾凉。酱瓜、酱姜均剁成末。

(3)将猪油倒入较深容器中，高火预热2分钟，将鸡块、毛豆粒、酱瓜末、酱姜末拌匀，高火加热3分钟，加入B料拌匀，加盖，改用中低火加热10分钟至鸡块熟为止，加入C料勾芡汁，再用高火加热2分钟，取出装盘即可

## 蒸鸡

**主料**：鸡胸脯肉250克，火腿30克，香菜2根。

**调料**：A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉3/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：色拉油2茶匙，葱丝、姜丝各1茶匙，水2汤匙，料酒3/5小茶匙，胡椒粉、淀粉、白糖各2/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成3厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的长形片，加入A料腌制20分钟。

(2)将火腿切成与鸡肉大小相等的长形片。香菜择好洗净，切成1厘米长的段。

(3)将一片火腿片压着一片鸡片的顺序排放在大盘内，蒙上微波专用膜，高火加热5分钟。

(4)将B料倒入小碗内拌匀，高火加热1分30秒，把汁淋在火腿片与鸡片上，撒上香菜段即可。

## 栗子鸡

**主料**：净膛童仔鸡1只(约重700克)，栗子20个。

**调料**：色拉油2汤匙。A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。B：白糖1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将童仔鸡去毛，洗净，剁成3厘米大小的块，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将栗子去皮，洗净。

(3)将腌鸡块放入较深容器，加入油拌匀，加盖，高火加热3分钟，再加入栗子和B料，加盖，高火加热8分钟(中途翻面1次)，改用中低火加热20分钟即可。

## 蘑菇蒸鸡块

**主料**:净膛肉鸡半只(约重500克)、干蘑菇150克。

**调料**:A:水1/2杯、葱段5段,姜片4片,酱油1茶匙,白糖1.5茶匙,料酒1小茶匙,盐、胡椒粉、味精各2/5小茶匙。B:淀粉1茶匙。

**做法**:

(1)将肉鸡洗净,切成3厘米大小的块,放入开水中焯下,控干水分。

(2)干蘑菇用温水泡发,去掉根及不可食部分,切成块。

(3)将鸡块与蘑菇块放在较深容器中,加入A料拌匀,加盖,高火加热15分钟(中途搅拌1次),改用中火加热15分钟(中途搅拌1次)至鸡肉熟烂为止,再加入B料拌匀,勾芡,高火加热1分钟即可

## 蜜味子姜鸡

**主料**:净膛肉鸡半只(约重600克),鲜子姜150克

**调料**:色拉油2汤匙,盐1.5小茶匙 A:色拉油、酱油各1茶匙,料酒、白糖、淀粉各1小茶匙,盐、味精各1/5小茶匙,葱段5段。B:水2茶匙,白糖1茶匙,醋1小茶匙。C:盐1.5小茶匙。

**做法**:

(1)将肉鸡洗净,剁成3厘米大小的块,加A料拌匀,腌制20分钟。

(2)将鲜子姜去皮、洗净,切成1厘米大小的滚刀块,加入

盐，腌制5分钟，洗去盐分，抹干。

(3)将大碗内放入B料，高火加热1分钟，取出，将姜块放入浸泡10分钟，取出，控干水分

(4)将色拉油倒入煎碟中，高火加热2分钟，倒入鸡块和姜块，加入C料拌匀，高火加热5分钟，取出搅拌一下，再用高火加热3分钟即可

## 香菇炖鸡

**主料：**鸡腿1只，香菇8朵，香菜2根

**调料：**色拉油4汤匙。A：葱片7片、姜片5片、蒜片10片，B：水1杯，酱油、料酒各1茶匙，白糖1小茶匙，芝麻油、盐、味精各3/5小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙。

**做法：**

(1)鸡腿洗净，剁成3厘米大小的块，香菇用温水泡软，去蒂洗净。香菜择好洗净，切成1厘米长的段。

(2)将色拉油3汤匙倒入较深容器中，高火预热2分钟，放入鸡块拌匀，高火加热3分钟取出控油。

(3)将色拉油1汤匙倒入较深容器中，高火预热2分钟，放入A料，高火爆香1分钟，放入鸡块、香菇和B料拌匀，加盖，高火加热8分钟(中途搅拌1次)，取出撒上香菜段即可

## 浇 汁 鸡

**主料：**净膛童仔鸡1只(约重600克)

**调料：**酱油2茶匙。A：料酒1茶匙、盐、白糖、胡椒粉各1小茶匙，味精3/5小茶匙，葱丝、姜丝、辣椒丝各2汤匙。

**做法：**

(1)将童仔鸡去毛，洗净，控干水分，将酱油涂在鸡身表面，把调匀的A料放入鸡肚内，腌制30分钟。

(2)将鸡肚用竹签别上，鸡肚向上(以免汁料流出)，放入较深容器中，加盖，高火加热15分钟，将肚内汁料倒在一个小碗内。

(3)将肉鸡晾凉，从中间剁开，再斜着剁成2厘米宽的长条，摆放在大盘上，把汁料倒在鸡块上即可

## 老姜炖老鸡

**主料：**净膛老母鸡1只(约重1000克)，老姜150克。

**调料：**盐3/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将老母鸡去毛，洗净，剁成3厘米大小的块，放入较深容器中，加入开水(以没过鸡块为宜)，加盖，高火加热5分钟，捞出洗净控干。

(2)将老姜洗净，带皮切成厚片。

(3)将鸡块与老姜片加入调料一起放入较深器皿中拌匀，加盖，中高火加热30分钟(中途搅拌3次)即可

## 冬笋炖鸡

**主料：**净膛肉鸡半只(约重650克)，冬笋200克。

**调料：**色拉油2茶匙。A：酱油1茶匙，料酒、淀粉各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱段5段，姜片1片。C：南腐乳2块，白糖、芝麻油各1小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙，盐1/5

小茶匙。

**做法**：

(1)将肉鸡去毛，洗净，剁成3厘米大小的块，放入A料拌匀，腌制20分钟

(2)冬笋洗净，切成2厘米大小的滚刀块

(3)将色拉油倒入较深容器中，高火预热2分钟，将B料放入拌匀，高火爆香1分钟，加入鸡块、冬笋块和C料拌匀，加盖，高火加热15分钟(中途搅拌1次)，改用中火加热25分钟即可。

## 阿胶炖鸡

**主料**：净膛老柴鸡1只(约重600克)，猪蹄1只(约重150克)。

**调料**：阿胶25克。A：开水2杯，姜片4片，色拉油1茶匙，料酒1茶匙，盐2.5小茶匙。

**做法**：

(1)将老柴鸡和猪蹄分别去毛，洗净，内从中间剁成两块，放入较深容器中，加开水(以没过鸡身和猪蹄为宜)，加盖，高火加热5分钟，取出洗净。

(2)将老柴鸡、猪蹄和A料一起放入较深容器中拌匀，加盖，高火加热5分钟，放入阿胶，加盖，改用中低火加热30分钟即可。

## 豆豉焗鸡

**主料**：净膛肉鸡半只(约重650克)

**调料**：A：水1/2杯，玉米粉1.5茶匙，葱段5段，姜片5片，蚝油、料酒、白糖各1茶匙，芝麻油1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：色拉油2茶匙，豆豉2汤匙，蒜泥1茶匙。

**做法**：

(1)将肉鸡去骨，洗净，剁成3厘米大小的块，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将B料放入深盘中，拌匀，高火加热1分30秒。

(3)将腌好的鸡块和汁料加入加热好的B料拌匀，加盖，高火加热8分钟(中途搅拌2次)即可。

## 清炖香菇鸡

**主料**：净膛柴鸡1只(约重650克)，干香菇80克，金华火腿30克。

**调料**：A：料酒1茶匙，淀粉2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/10小茶匙。B：葱段5段，姜片4片，色拉油2茶匙，料酒1小茶匙，盐、胡椒粉各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将干香菇用温水泡软去蒂，洗净，挖干水分，从中间剖开，加入A料抓匀。火腿切成2厘米宽、4厘米长的片。

(2)将柴鸡去毛，洗净，放入较深容器中，加入开水(以没过鸡身为宜)，高火加热4分钟，捞出洗净，剁成3厘米大小的块。

(3)将鸡块、火腿片和B料放入容器中，加盖，中高火加热20分钟(中途搅拌2次)，加入香菇，加盖，改用中低火加热12分钟即可。

## 腊肠蒸滑鸡

**主料：**鸡仔1只(约重500克)、猪腊肠100克。

**调料：**A：酱油2茶匙，蚝油、料酒、淀粉各1茶匙，白糖1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：色拉油2茶匙，葱段5段，姜片4片，芝麻油1小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将鸡仔去毛，开膛去杂，洗净，剁成3厘米大小的块，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将腊肠用热水洗净，斜切成片。

(3)将腌鸡块、腊肠和B料一起倒入容器中拌匀，加盖，高火加热8分钟(中途搅拌1次)即可。

## 椰　汁　鸡

**主料：**鸡腿3只(约重600克)，拳头大小的土豆1个，洋葱半个。

**调料：**水1茶匙。A：椰子汁1.5杯，鲜牛奶半杯，淀粉2茶匙，白糖1茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将鸡腿去毛，洗净，剁成3厘米大小的块，放入微波专用袋内，袋口松扎，加水，高火加热2分钟。

(2)土豆去皮，洗净，切成2厘米大小的滚刀块。洋葱洗净，切丝。

(3)将鸡块、土豆块、洋葱丝加入A料放入较深容器内，拌匀，加盖，高火加热15分钟(中途搅拌2次)即可。

## 啤 酒 鸡

**主料**：净膛肉鸡1只（约重900克）

**调料**：葱段5段，姜片4片，啤酒1杯，开水1杯，料酒1茶匙，白糖1小茶匙，盐3/5茶匙，胡椒粉2.5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将肉鸡去毛，洗净，剁成3厘米大小的块，放入较深容器内，加入开水（以没过鸡块为宜），加盖，高火加热4分钟，捞出洗净。

(2)将鸡块加入调料放入容器内，拌匀，加盖，高火加热3分钟，改用中火加热20分钟（中途搅拌2次）即可。

## 蒜茸烤鸡

**主料**：净膛童仔鸡1只（约重600克），牛油50克。

**调料**：蒜茸3汤匙，黑胡椒粉、辣椒面、盐各2汤匙。

**做法**：

(1)将童仔鸡洗净，剁去爪，控干水分。

(2)将调料调匀，分成3份，先取1份，涂在鸡身左侧，再涂一层牛油，将鸡翅尖、鸡头用铝箔纸包裹好，放在烘烤架上，下面有接油盘，高火烤3分钟取出；再取1份涂在鸡身右侧，重复上述动作；第3份涂在鸡肚子上，重复上述动作。

(3)用铝箔纸包裹好整只鸡，高火加热2分钟，搁置10分钟让其自熟一段时间即可。（注意铝箔纸距微波炉壁大于2厘米）

## 当归炖乌鸡

**主料**：当归50克、桂圆10枚、净膛乌鸡1只（约重500克）。

**调料**：葱段5段、姜片4片、开水3杯、色拉油、料酒各1茶匙，盐、胡椒粉各2.5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将乌鸡去毛、洗净，控干水分，放入较深容器中。

(2)将当归切片，桂圆去壳。

(3)将当归和桂圆一起放入装有乌鸡的容器内，加入调料，加盖，中高火加热30分钟（中途搅拌2次）即可。

## 酒酿炖乌鸡

**主料**：净膛乌鸡1只（约重[illegible]00克）。

**调料**：酒酿（醪糟、江米酒）1杯。A：葱段5段、姜片4片，盐、胡椒粉各2.5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

将乌鸡去毛、洗净，控干水分，将酒酿倒入鸡肚内，用竹签密缝鸡肚，将鸡肚向上放在较深容器内，加入A料和开水（以没过鸡身为宜），加盖，中火加热40分钟即可。

## 糖醋菠萝鸡

**主料**：鸡腿400克、鲜菠萝（或菠萝罐头1瓶）、[illegible]克，黄瓜半根。

**调料**：A：料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/4小茶匙。B：色拉油2汤匙，番茄酱3汤匙，淀粉1茶匙(或2茶匙)，白糖1茶匙(或菠萝罐头内的汁液1/3杯)，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡腿洗净，去骨，切成3厘米大小的块，放在大碗中，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)鲜菠萝去皮，切成0.5厘米厚的大片，放在盐水中浸泡10分钟，取出沥干水分，每大片切成扇形的8份。黄瓜斜切成2厘米长的段，再平放在案板上，切成0.3厘米厚的菱形片。

(3)将鸡腿块加入B料倒入容器内拌匀，高火加热3分钟，再加入菠萝片和黄瓜片，高火加热2分钟即可。

## 香烤鸡块

**主料**：鸡腿3只，生菜30克

**调料**：酱油、料酒各1茶匙，白糖、淀粉各1小茶匙，盐、胡椒粉、味精各1/5小茶匙，葱片6片，姜片4片

**做法**：

(1)将鸡腿去皮，洗净，去骨，剁成3厘米大小的块，加入调料腌制30分钟。

(2)在微波炉的专用盘上放置专用网，将腌好的鸡块控干水分，排在烤盘上，高火加热2分钟。重复上述动作至全部做完。

(3)生菜洗净，几片菜叶铺满大盘，将烤好的鸡块放在生菜上即可。

## 青笋鸡块

**主料**：鲜童仔鸡半只（约重350克），卷心菜50克，冬笋50克，青笋1根，水发冬菇50克。

**调料**：色拉油2汤匙。A：葱片6片，姜片1片，酱油2茶匙，料酒1茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。B：水2茶匙，淀粉、白糖各1小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

（1）将半只童仔鸡洗净，剁成3厘米大小的块，放入较深容器中，加入开水（以没过鸡块为宜），高火加热5分钟，捞出洗净。

（2）卷心菜洗净，切成2厘米大小的方片，放入开水中焯一下。冬笋切片。青笋去硬皮，洗净，切片。水发冬菇去蒂切片。

（3）将色拉油倒入较深容器中，高火预热2分钟，将鸡块和A料放入拌匀，加盖，高火加热3分钟，放入卷心菜片、冬笋片、青笋片、水发冬菇片和B料拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 滑炒鸡丁

**主料**：净膛肉鸡1只（约重500克），荸荠100克。

**调料**：色拉油3汤匙。A：盐3/10小茶匙，料酒1/2小茶匙，淀粉1茶匙，味精1/10小茶匙，鸡蛋清1个。B：葱片6片，姜片4片，蒜片5片，料酒3/5小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，淀粉3/10小茶匙，水2茶匙。

**做法：**

(1)将鸡洗净，把肉从骨头上剔下来，尽量使肉块大一些，把肉块切成1.5厘米的菱形丁，放入大碗内，加入A料抓匀上浆。

(2)荸荠去皮洗净切成小丁。

(3)将色拉油倒入大盘中，高火预热2分钟，将鸡丁倒入拌匀，高火加热3分钟，倒入荸荠丁与B料拌匀，再用高火加热3分钟即可。

## 蘑菇鸡丁

**主料：**鸡胸脯肉250克，蘑菇150克

**调料：**色拉油2茶匙。A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精、胡椒粉各2/5小茶匙，葱片5片，姜片1片

**做法：**

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成1.5厘米大小的方丁，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)蘑菇洗净，切成2厘米大小的块。

(3)将色拉油倒入深盘中，高火预热2分钟，将鸡丁与蘑菇一同放入拌匀，再用高火加热4分钟(中途搅拌1次)，取出即可。

## 黄瓜鸡丁

**主料：**鸡胸脯肉250克，黄瓜150克

**调料：**色拉油2汤匙，番茄酱3汤匙。A：料酒1茶匙，淀粉、盐各1/2小茶匙，味精1/5小茶匙，葱片6片，姜片4片

B:白糖1小茶匙,水淀粉1茶匙

**做法:**

(1)将鸡胸脯肉洗净,切成1.5厘米大小的方丁,加入A料抓匀,腌制15分钟。

(2)将黄瓜洗净,切成与鸡丁同样大小的方丁。

(3)将色拉油倒入大盘内,高火加热2分钟,倒入番茄酱和腌好的鸡丁拌匀,高火加热3分钟,倒入B料和黄瓜丁拌匀,再用高火加热2分钟即可。

## 酱爆鸡丁

**主料:**鸡胸脯肉300克

**调料:**色拉油4汤匙,芝麻油2/5小茶匙 A:葱姜切片泡水1茶匙,酱油2/5小茶匙,盐1/10小茶匙,淀粉3/10小茶匙,鸡蛋液1个。B:甜面酱2茶匙,白糖1茶匙,料酒1小茶匙,味精1/5小茶匙,葱姜切片泡水1茶匙

**做法:**

(1)将鸡胸脯肉洗净切成1.5厘米大小的方丁,放入大碗中,加入A料拌匀。

(2)将色拉油3汤匙倒入大盘中,高火预热2分钟,把鸡丁倒入拌匀,高火加热3分钟,取出控油。

(3)将色拉油1汤匙倒入大盘中,高火预热2分钟,将B料加入拌匀,高火加热40秒钟至甜面酱变粘后,放入鸡丁,使鸡丁表面蘸满酱汁,再用高火加热2分钟取出,淋入芝麻油即可。

## 辣子鸡丁

**主料**：鸡翅根8个，红尖辣椒50克，花椒20克。

**调料**：色拉油4汤匙。A：酱油、料酒各1茶匙，白糖1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙，葱片6片，姜片4片。

**做法**：

(1)鸡翅根去毛、洗净，剁成2厘米大小的块，加入A料拌匀，腌制15分钟。红尖辣椒切成1厘米长的段。

(2)将色拉油2汤匙倒入煎碟中，高火预热2分钟，放入鸡块拌匀，高火加热3分钟取出控油。

(3)将色拉油2汤匙倒入深盘中，高火预热2分钟，加入红尖辣椒和花椒，加盖，高火爆香1分钟，将鸡块放入拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 八宝鸡丁

**主料**：鸡胸脯肉250克，火腿30克，青豌豆粒30克，黄瓜半根，冬笋半只，香菇3朵，红色和绿色的辣椒各1根。

**调料**：A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：色拉油2汤匙，葱片6片，姜片4片，蒜片8片。C：盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成1.5厘米大小的方丁，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将火腿切成1厘米大小的方丁。黄瓜洗净，切成1厘米大小的方丁，冬笋洗净，切成1厘米大小的方丁。香菇用温

水泡软，去蒂洗净，切成1厘米大小的方片。红色和绿色的辣椒去蒂、去子，洗净，切成1厘米大小的方片。青豌豆粒洗净沥干水分。

(3)将鸡丁放入深盘中，加入B料拌匀，加盖，高火加热2分钟，再加入火腿、青豌豆粒、黄瓜、冬笋、香菇、辣椒和C料拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 宫保鸡丁

**主料**：鸡胸脯肉200克，花生米50克。

**调料**：色拉油4汤匙。A：酱油2/5小茶匙，料酒、淀粉各1/5小茶匙，盐、味精各1/10小茶匙，鸡蛋液1个。B：花椒1茶匙，红尖辣椒切段25克。C：葱片6片，姜片3片，蒜片8片，白糖1茶匙，醋4/5小茶匙，酱油3/5小茶匙，料酒、盐、淀粉各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡胸脯肉洗净切成1.5厘米边长的菱形丁，放入容器中加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)花生米用开水略泡，去红衣。将色拉油2汤匙倒入大盘中，高火预热2分钟，将花生米放入拌匀，加盖，高火加热1分30秒，在微波炉内搁置3分钟后取出。

(3)将色拉油2汤匙倒入大盘中，高火预热2分钟，加入B料拌匀，高火爆香1分钟至花椒变黑、辣椒变紫为止，将鸡丁放入拌匀，高火加热3分钟(中途搅拌1次)至鸡肉熟烂为止，加入C料和花生米拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 碎米鸡丁

**主料**：鸡胸脯肉250克，糯米100克，生菜叶2片。

**调料**：色拉油2汤匙，盐1/5小茶匙。A：酱油2茶匙，料酒、白糖各1茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成1.5厘米见方的丁，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将色拉油放入煎碟中，高火加热2分钟，将腌好的鸡丁放入，高火加热2分钟，取出搅拌，再用高火加热2分钟。

(3)将糯米洗净，控干水份，用擀面杖擀碎，放在大碗中加入清水(以没过碎米为宜)，浸泡10分钟取出沥干水分。生菜叶洗净。

(4)将熟鸡丁放入装有碎米的大碗中拌匀，加入清水(以高出碎米1.5厘米高为宜)和盐拌匀，加盖，高火加热10分钟，取出变温时，用手把碎米团成直径为4厘米左右的圆球，摆在大盘上，周围配上生菜叶即可。

## 甜辣木耳鸡丁

**主料**：鸡胸脯肉250克，干木耳30克，干红尖辣椒3根。

**调料**：色拉油2汤匙。A：酱油2茶匙，料酒、白糖各1茶匙，淀粉3/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱丝、姜丝、蒜末各1茶匙。C：芝麻油1小茶匙，水淀粉2茶匙。

**做法**：

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成1.5厘米大小的方丁，加入A料

拌匀，腌制15分钟

(2)将干木耳用温水泡发，择好，洗净，撕成长、宽各2厘米大小的片。干红尖辣椒切成1厘米长的段。

(3)将色拉油倒入大盘中，先高火预热2分钟，倒入干红尖辣椒段和B料，高火爆香1分钟，加入鸡丁和木耳，高火加热3分钟，倒入C料勺炭，再用高火加热2分钟即可。

## 熘炒鸡片

**主料**：鸡胸脯肉250克，冬笋150克

**调料**：猪油(或色拉油)3汤匙。A：料酒2/5小茶匙，盐、味精、淀粉各1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：料酒3/5小茶匙，味精、淀粉各2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡汤(或开水)3茶匙，葱片6片，姜片4片

**做法**：

(1)将鸡胸脯肉洗净斜刀切成0.3厘米厚的片，加入A料拌匀。

(2)冬笋切成4厘米长、3厘米宽、0.2厘米厚的片，放在开水中焯一下，滤干水分。

(3)将猪油倒入大盘中，高火预热2分钟，将鸡片放入拌匀，高火加热3分钟，加入冬笋和B料拌匀，再用高火加热3分钟即可。

## 姜芽鸡片

**主料**：鸡胸脯肉300克、姜芽250克，青椒50克

**调料**：猪油(或色拉油)3汤匙。A：盐、淀粉各1/10小茶

匙，鸡蛋清1个。B：鸡汤(或开水)3汤匙，葱丝1汤匙，白糖1小茶匙，料酒3/5小茶匙，淀粉1/2小茶匙，盐、胡椒粉各3/10小茶匙，味精2/5小茶匙，醋1/5小茶匙

**做法：**

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成4厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的薄片，放入大碗中，加入A料抓匀。

(2)姜芽洗净，斜切成片。青椒去蒂、去子，洗净，切成与鸡片大小相似的片。

(3)将猪油倒入大盘中，高火预热2分钟，把鸡片倒入拌匀，高火加热3分钟，将青椒片、姜芽片和B料放入拌匀，再用高火加热3分钟即可

## 干煸鸡丝

**主料：**肉鸡半只(约重700克)。

**调料：**色拉油3汤匙，豆瓣辣酱1茶匙 A：盐4/5小茶匙，料酒3/5小茶匙，味精2/5小茶匙，葱段6段，姜片4片。B：葱丝、姜丝各1汤匙，酱油、白糖各1小茶匙，味精1/5小茶匙，料酒3/5小茶匙

**做法：**

(1)将鸡洗净，滤干水分，放入开水中焯一下取出，将鸡放入装有水(水没过鸡身为宜)的较深容器内，加入A料，加盖高火加热8分钟，改用中低火加热15分钟取出晾凉

(2)将熟鸡的骨头剔出来，再将肉顺着纤维方向切成较粗一些的丝。

(3)将色拉油放入深盘中，高火预热2分钟，将豆瓣辣酱与鸡丝一同放入拌匀，高火加热1分钟，加入B料搅拌均匀。

再用高火加热2分钟即可。

## 棒棒鸡丝

**主料**：鸡胸脯肉350克，鲜粉皮100克，小黄瓜1根，香菜2根。

**调料**：A：葱片5片，姜片1片，花椒3粒，八角1枚，盐、味精各1/5小茶匙。B：芝麻酱(用水调匀)2汤匙，姜末、蒜末、芝麻油、醋各1小茶匙，白糖3/5小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)鸡胸脯肉洗净，放入装有凉水(以没过鸡肉为宜)的较深容器内，加入A料，高火加热15分钟，取出晾凉。

(2)鲜粉皮切成5厘米长、1.5厘米宽的长条。小黄瓜洗净，斜切成细丝。香菜择好，洗净，切成1厘米长的段。

(3)将做熟的鸡肉用手撕成4厘米长的细丝。将粉皮放在大盘里，上面放上黄瓜丝，黄瓜丝的上面放上鸡丝，浇上拌匀的B料，再撒上香菜即可。

## 鸡 肉 卷

**主料**：鸡胸脯肉250克，香菇7朵，熟火腿30克，黄瓜半根。

**调料**：A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉、盐、味精各2/5小茶匙，葱片6片，姜片6片。B：水2茶匙，盐1/5小茶匙。C：色拉油、水淀粉各2茶匙，酱油1茶匙，料酒、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/10小茶匙

**做法：**

(1)将鸡胸脯肉洗净，切成0.3厘米厚的薄片，加入A料拌匀，腌制30分钟。

(2)将香菇用温水泡软，去蒂，洗净，切成0.3厘米宽的细丝，加入B料，浸泡10分钟。将黄瓜洗净，斜切成0.3厘米宽的细丝。将熟火腿切成0.3厘米宽的细丝。

(3)把腌好的鸡肉片平摊在案板上，每片各放三、四根香菇丝、黄瓜丝、火腿丝，将各种丝露在鸡肉片外面1厘米长，卷成一个卷，用微波专用膜包成一个圆柱形。重复上述动作至做完为止。将做好的鸡肉卷摆放在大盘里，高火加热5分钟(中途翻面1次)，取出，去掉微波专用膜，在大盘里摆成一个放射状的圆形。

(4)将C料拌匀，放在大碗内，高火加热1分30秒，取出淋在鸡肉卷上即可。

## 蜜汁鸡腿

**主料：**鸡腿4只。

**调料：**蜂蜜4汤匙，柠檬汁2汤匙，酱油、白糖各1茶匙，盐、白胡椒粉、黑胡椒粉各3/5小茶匙。

**做法：**

(1)将鸡腿洗净，控干水分，加入调料拌匀，腌制30分钟。

(2)将鸡腿放入较深容器内，加水2茶匙，加盖，高火加热12分钟(中途翻面1次)，取出晾凉。

(3)将鸡腿去骨，切片，装在大盘里即可。

## 香烩鸡腿

**主料**：鸡腿4只，鲜蘑菇100克。

**调料**：料酒1茶匙。A：乳酪粉3汤匙，鲜奶油2汤匙，葱末1汤匙，料酒2茶匙，盐、胡椒粉各2/3小茶匙。B：料酒1茶匙，柠檬汁1茶匙

**做法**：

（1）将鲜蘑菇洗净，控干水分，切成末，与A料混合，拌匀。

（2）将鸡腿洗净，将鸡皮切开（从鸡腿根部切下去，切到快到鸡爪部分停止，使鸡皮和鸡腿肉连在一起，不掉下来），抹上B料，腌制20分钟，再将拌好的A料从鸡皮与鸡腿肉之间塞入。

（3）将鸡腿肉表面喷上料酒，放入微波专用袋内，松扎袋口，高火加热12分钟（中途翻面1次）即可

## 香酥铁锤

**主料**：肉鸡腿8只。

**调料**：色拉油2杯，椒盐1茶匙。A：料酒1小茶匙，酱油4/5小茶匙，白糖3/5小茶匙，盐1/5小茶匙，葱片2片，姜片5片，花椒5粒，八角1枚，桂皮20克。

**做法**：

（1）将鸡腿洗净，滤干水分放在容器里，加入A料，不停地用手挤压搅拌均匀，腌制1小时。

（2）将腌好的鸡腿加水2茶匙，加盖，高火蒸30分钟（中

途翻面2次)至熟，取出去掉花椒、八角、桂皮、葱姜。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分30秒，将鸡腿分次放入，高火加热3分钟，取出控油，再将煎碟中的油高火预热1分钟，将炸过一次的鸡腿再放入炸第二次，高火加热2分钟，重复上述动作至全部做完，装盘，在盘子边上倒些椒盐即可。

## 炸 鸡 翅

**主料**：鸡翅500克。

**调料**：色拉油1杯，椒盐1茶匙，A：酱油、料酒各1茶匙，盐2/5小茶匙，葱片2片，姜片5片。

**做法**：

(1)将鸡翅去毛、洗净，放入大碗中加入A料拌匀，腌制30分钟。

(2)将鸡翅加水2茶匙，加盖，高火蒸15分钟(中途翻面2次)，取出，去掉葱姜。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分30秒，将鸡翅分次放入，高火炸2分钟，取出翻面，再用高火炸2分钟，重复上述动作至鸡翅炸完为止。将鸡翅装盘，盘边放些椒盐即可。

## 香菇鸡翅

**主料**：鸡翅8只，香菇6朵，香菜2棵。

**调料**：色拉油2汤匙，A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，白糖、醋、淀粉各1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：葱片6片，姜片4片，水1茶匙，盐1/5小茶匙。C：水2

茶匙，淀粉1小茶匙，芝麻油3/5小茶匙

**做法：**

(1)将鸡翅去毛，洗净，加入A料拌匀，腌制15分钟

(2)香菇用温水泡软，去蒂，洗净，香菜择好，洗净，切成厘米长的段。

(3)将色拉油倒入较深容器内，高火预热2分钟，倒入腌好的鸡翅、香菇和B料拌匀，加盖，高火加热10分钟(中途翻拌2次)，加入C料拌匀，再用高火加热2分钟，装盘撒上香菜即可。

## 虾酱蒸鸡翅

**主料：**鸡翅8只，虾酱3汤匙。

**调料：**葱段8段　A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/3小茶匙。B：色拉油1汤匙，姜片3片，蒜茸1茶匙，白糖1小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙，盐1/3小茶匙。

**做法：**

(1)将鸡翅去毛，洗净，沥干水分，将翅尖、翅中、翅根分别剁开，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将腌好的鸡翅加入虾酱和B料放入较深容器中，拌匀，加盖，高火加热5分钟(中途搅拌1次)，取出加入葱段，再用高火加热1分钟即可。

## 红烧鸡翅

**主料：**鸡翅7只。

**调料：**色拉油2汤匙。A：酱油1茶匙，料酒1.5茶匙，淀

粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱片8片，姜片5片，花椒4粒，八角1枚。C：水2汤匙，酱油1茶匙，料酒、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将鸡翅去毛，洗净，加入A料腌制15分钟。

(2)将色拉油倒入较深容器内，高火预热2分钟，将B料放入拌匀，高火爆香1分钟，再放入腌好的鸡翅，加盖，高火加热3分钟，加入C料拌匀，加盖，再用高火加热5分钟至鸡翅熟透即可。

## 蚝油鸡翅中

**主料：**鸡翅中15只

**调料：**色拉油3汤匙。A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱片6片，姜片4片，蚝油2汤匙，芝麻油1小茶匙，白糖、胡椒粉各2/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将翅中去毛，洗净，沥干水分，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，加入腌好的翅中拌匀，加盖，高火加热5分钟（中途翻面1次），捞出控油。

(3)将B料和炸好的翅中拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 陈皮炖鸡翅

**主料**：鸡翅6只，陈皮30克

**调料**：色拉油4汤匙。A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱片8片，姜片4片。C：水1/2杯，色拉油1茶匙，白糖、芝麻油各1小茶匙，胡椒粉2.5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡翅去毛，洗净，翅尖、翅中、翅根分别剁开，加入A料拌匀，腌制20分钟。陈皮用温水泡软，切成长条

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分30秒，加入鸡翅，盖上1张纸巾，高火烤5分钟(中途翻面1次)，捞出控油。

(3)将较深容器内放入陈皮和B料，高火爆香1分30秒，将鸡翅和C料放入，加盖，改用中火加热20分钟(中途搅拌3次)即可。

## 草菇鸡心

**主料**：鸡心150克，草菇200克。

**调料**：鸡油(或色拉油)2汤匙，蒜泥1茶匙，芝麻油1小茶匙。A：酱油、料酒各1茶匙，淀粉3.5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱片8片，姜片4片，蒜片5片 C：水淀粉3.5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙

**做法**：

(1)将鸡心从中间剖开，洗净，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)草菇去蒂，洗净，切成两半。

(3)将鸡油倒入大盘中，高火预热2分钟，加入B料拌匀，高火爆香1分钟，再加入腌好的鸡心，高火加热1分30秒，再加入草菇和C料，高火加热1分30秒，取出放入蒜泥拌匀，淋上芝麻油即可。

## 辣味鸡肝

**主料**：鸡肝450克，面包屑150克，洋葱末、芹菜末各1汤匙。

**调料**：黄油6汤匙。A：芥末粉4汤匙，白糖、辣椒油各1小茶匙，盐、胡椒粉、蒜泥各3.5小茶匙。

**做法**：

(1)将黄油3汤匙放入大盘里，高火加热1分钟，放入洋葱末、芹菜末和A料拌匀。

(2)将鸡肝洗净，从中间切成两半，先蘸拌好的A料，再蘸面包屑。

(3)将黄油3汤匙放入大盘里，高火加热1分钟，把蘸好面包屑的鸡肝放入拌匀，改用中火加热6分钟(中途翻面1次)取出即可。

## 烤鸡肉串

**主料**：鸡腿4只

**调料**：色拉油4汤匙。A：酱油、料酒、淀粉各1茶匙，胡椒粉、盐、味精各2/5小茶匙，葱片6片，姜片1片。

**做法**：

(1)将鸡腿去皮，洗净，切成1.5厘米大小的方丁，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将鸡丁用竹签穿成串，将色拉油倒入烤盘，高火预热4分钟，放入鸡肉串，高火烤1分30秒后翻面，再用高火烤1分30秒即可。

## 香爆鸡杂

**主料**：鲜菠萝250克，鸡肝3个，鸡心6个，鸡胗(鸡肫、鸡胃)3个。

**调料**：葱片6片，姜片4片，色拉油2茶匙，水2茶匙，白糖1茶匙，淀粉1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法**：

(1)将鲜菠萝去皮，切成1.5厘米大小的方丁，用盐水浸泡10分钟。鸡肝、鸡心、鸡胗分别洗净，去掉不可食用的部分，均切成丁块。

(2)将以上几种丁块放在容器中，加入调料拌匀，加盖，高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可。

## 咖喱火鸡

**主料**：净膛火鸡半只(约重700克)，土豆150克，洋葱50克。

**调料**：色拉油4汤匙。A：咖喱粉1汤匙，干红尖辣椒2根(切成1厘米长的段)，葱段5段，姜片4片。B：色拉油2茶匙，清水1/2杯，料酒1茶匙，白糖1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将火鸡洗净，剁成3厘米大小的块。土豆去皮，洗净，切成1.5厘米见方的丁。洋葱切成1.5厘米大小的方片。

(2)将色拉油2汤匙倒入煎碟内，高火预热2分30秒，将土豆丁放入拌匀，高火炸3分钟取出控油。

(3)将色拉油2汤匙倒入较深容器中，高火预热2分钟，将A料放入拌匀，高火爆香1分钟，倒入火鸡块和B料，加盖，高火加热5分钟，改用中低火加热20分钟(中途搅拌1次)，加入土豆丁和洋葱片拌匀，加盖，再用中低火加热20分钟即可。

## 奶油火鸡

**主料**：火鸡肉400克，菠菜250克，奶油50克。

**调料**：鲜牛奶3汤匙，干红葡萄酒2汤匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将火鸡肉洗净，沥干水分，切成0.5厘米厚的片。菠菜择好，洗净，切成6厘米长的段。

(2)将菠菜铺在深盘的盘底，上面放上火鸡肉片，将调料和奶油调匀，倒在火鸡肉片上，覆上微波专用膜，高火加热8分钟(中途搅拌1次)，搁置5分钟后再打开即可。

## 酒炖乳鸽

**主料**：净膛乳鸽2只。

**调料**：色拉油2汤匙。A：色拉油、酱油各2茶匙，料酒1

茶匙。B:葱段5段，姜片1片，酱油、白糖各1茶匙，料酒1/2杯，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法：**

(1)将乳鸽去毛、洗净，加入A料拌匀，腌制30分钟

(2)将色拉油放入较深容器中，高火预热2分钟，放入乳鸽和B料，拌匀，加盖，改用中低火加热20分钟(中途搅拌3次)，取出剁成块即可装盘食用

## 淋香乳鸽

**主料：**净膛乳鸽2只。

**调料：**水1/2杯。A:葱段6段，姜片1片，酱油2汤匙，料酒1汤匙，白糖1茶匙，芝麻油1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将乳鸽去毛、洗净、擦干水分、去脚，将A料调匀，放入乳鸽肚内1汤匙，其余淋在乳鸽身上，将乳鸽肚子向上，平放在较深容器内，腌制30分钟

(2)将水倒入装有乳鸽的容器内，加盖，高火加热10分钟，搁置5分钟后，取出剁成2厘米大小的块，排放在大盘上，淋上汁料即可。

## 豉油乳鸽

**主料：**净膛乳鸽2只。

**调料：**色拉油2汤匙。A:酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B:葱段5段，姜片4

片、豆豉3汤匙

**做法：**

(1)将乳鸽去毛，洗净，擦干水分，去脚，剁成3厘米大小的块，将A料调匀，均匀地涂在乳鸽块上，腌制30分钟。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，倒入B料，高火爆香1分30秒，加入乳鸽块，加盖，再用高火加热8分钟(中途翻面1次)即可。

## 酱汁乳鸽

**主料：**净膛乳鸽2只。

**调料：**色拉油2茶匙。A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：酱油2茶匙、水淀粉1茶匙，芝麻油1小茶匙。

**做法：**

(1)乳鸽去毛，洗净，控干水分，剁成3厘米大小的块，将A料调匀，涂在乳鸽块上，腌制30分钟。

(2)将色拉油倒入容器中，高火预热2分钟，将乳鸽块和B料放入拌匀，加盖，再用高火加热12分钟(中途搅拌2次)即可。

## 香酥鹌鹑

**主料：**鹌鹑4只。

**调料：**色拉油1杯、椒盐1茶匙。A：酱油、料酒各1小茶匙，盐1/5小茶匙，味精3/10小茶匙，葱片8片，姜片5片，花椒5粒，桂皮1块，八角1枚，小茴香1小茶匙。

**做法：**

(1)将鹌鹑去毛，开膛除去内脏，剁去头和爪，从背部劈开成两半，洗净，放入较深的容器中，加入A料拌匀，腌制1小时。

(2)将装有鹌鹑的容器内加入水2茶匙，加盖，高火加热15分钟(中途搅拌1次)取出。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，将鹌鹑放入拌匀，高火炸3分钟取出，控油，再将色拉油用高火加热2分钟，再次将鹌鹑放入，高火炸3分钟后装盘，盘边放些椒盐即可。

## 鲜栗炖鸭

**主料**：净膛鸭子1只(约重1000克)，栗子300克。

**调料**：色拉油2茶匙，开水1杯。A：葱段6段，姜片4片，蒜片5片。B：料酒2汤匙，水1杯，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将鸭子洗净，剁成3厘米大小的块，放入较深容器中，加入开水，加盖，高火加热3分钟，取出，沥干水分

(2)栗子去皮，洗净。

(3)将色拉油倒入容器中，高火预热2分钟，放入A料，高火爆香1分钟，加入鸭块、栗子和B料拌匀，加盖，再用高火加热12分钟(中途搅拌2次)即可。

## 薏米炖鸭

**主料**：净膛鸭子1只(约重1000克)，薏米80克，冬瓜

200克、陈皮1块

**调料**：色拉油2茶匙，葱片6片，姜片3片，酱油2茶匙，料酒1茶匙，盐、味精、胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将净膛鸭子洗净，剁成3厘米大小的块，将鸭块放入深容器中，加入调料，加盖，高火加热6分钟(中途搅拌1次)。

(2)冬瓜去皮，洗净，切成2厘米大小的块。薏米淘净。

(3)将冬瓜块、薏米和陈皮放入装有鸭块的容器内，加盖，中低火加热20分钟即可。

## 酱　　鸭

**主料**：净膛鸭子1只(约重750克)

**调料**：A：酱油4汤匙，料酒2茶匙，白糖1茶匙，五香粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：葱段6段，姜片3片，桂皮1块，花椒4粒，八角1枚。

**做法**：

(1)将鸭洗净沥干，将A料调匀，抹在鸭身上和鸭肚内，把B料放入鸭肚子里，用竹签密缝上，腌制1小时。

(2)将腌汁和鸭子一起放入较深容器内，加盖，高火加热8分钟(中途翻转1次)，改用中低火加热20分钟(中途翻面3次)即可。

## 姜丝酸菜鸭

**主料**：鸭肉450克、酸菜150克。

**调料**：葱段5段，姜丝3汤匙，开水2.5杯，料酒1汤匙，

胡椒粉1小茶匙,盐、味精各2/5小茶匙

**做法:**

(1)将鸭肉洗净,切成2厘米大小的块。酸菜洗净,去掉水分,切成0.5厘米宽的细丝。

(2)将鸭块、酸菜丝和调料放入较深容器内,加盖,高火加热8分钟后,改用中低火加热18分钟(中途搅拌2次)即可。

## 红曲鸭子

**主料:**光鸭1只(约重1500克)。

**调料:**红曲2茶匙(再加入水2茶匙泡开),料酒2茶匙,盐、味精各1小茶匙,葱段6段,姜片4片。

**做法:**

(1)将鸭子去毛、开膛去掉内脏,洗净,放入开水中烫一下,取出控干水分。

(2)将鸭子剁成4大块,放入装有凉水(水以没过鸭块为宜)的较深容器中,加入调料拌匀,加盖,高火加热8分钟,去掉浮沫,加盖,改用中低火加热30分钟至鸭肉变熟为止,捞出晾凉,剁成小块装盘即可。

## 菠萝鸭片

**主料:**鸭肉250克,鲜菠萝(或菠萝罐头)200克。

**调料:**色拉油2汤匙。A:料酒1茶匙,淀粉、白糖各1小茶匙,盐2/5小茶匙,味精1/5小茶匙。B:葱片6片,姜片3片,水1汤匙(或菠萝汁2汤匙),胡椒粉1/5小茶匙。

**做法:**

(1)将鸭肉洗净，控去水分，切成0.3厘米厚的薄片，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)鲜菠萝去皮，洗净，切成片，用盐水浸泡8分钟。

(3)将色拉油放入容器内，高火预热2分钟，加入鸭片和B料拌匀，加盖，高火加热3分钟，再放入菠萝片拌匀，加盖，高火加热3分钟即可。

## 麻辣鸭掌

**主料**：鸭掌350克，黄瓜半根，大蒜半头，香菜2根，辣椒1根。

**调料**：色拉油2茶匙，芝麻油1小茶匙。A：葱末、姜末、花椒粉各1小茶匙。B：料酒2茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)鸭掌洗净，沥干水分。

(2)黄瓜、大蒜、香菜、辣椒分别洗净切成末。

(3)将色拉油倒入深盘里，高火预热2分钟，放入蒜末、辣椒末和A料，高火爆香1分钟，放入鸭掌和B料拌匀，高火加热5分钟(中途搅拌1次)，取出，将黄瓜末、香菜末放入拌匀，淋入芝麻油即可。

## 姜丝鸭肫

**主料**：鸭肫6个

**调料**：芝麻油1小茶匙。A：料酒2茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：姜丝3汤匙，葱丝1汤匙。

**做法：**

(1)将鸭肫洗净倒入容器内，放入A料拌匀，腌制20分钟，覆上膜，高火加热3分钟。

(2)再将B料调匀，放入装有鸭肫的容器中，拌匀，高火加热2分30秒，食用时，将鸭肫切成薄片装盘，淋入芝麻油即可。

## 鸭掌花肉

**主料：**鸭掌300克，猪五花肉200克。

**调料：**色拉油1汤匙。A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。B：葱段6段，姜片5片，蒜茸1茶匙，甜面酱2汤匙，芝麻油1小茶匙。

**做法：**

(1)将鸭掌洗净，控干水分，放入涂有色拉油的深盘里，罩上膜，高火加热2分钟。

(2)将猪五花肉去毛，洗净，切成1厘米见方、5厘米长的条，加入A料腌制20分钟。

(3)将色拉油倒入较深容器内，高火预热2分钟，放入五花肉条和B料，加盖，高火加热3分钟，再加入鸭掌拌匀，加盖，高火加热4分钟即可。

## 炒　鸭　丝

**主料：**鸭胸脯肉200克，冬笋100克，香菜2根

**调料：**色拉油2汤匙。A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：葱丝、姜丝各1茶

匙，水淀粉1小茶匙，盐1/10小茶匙。

**做法：**

(1)将鸭胸脯肉洗净，切成0.8厘米宽的丝，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)冬笋洗净，切丝。香菜择好洗净，切成5厘米长的段。

(3)将色拉油倒入大盘里，高火预热2分钟，将鸭丝和B料放入拌匀，加盖，高火加热2分钟，再倒入冬笋丝拌匀，加盖，高火加热3分钟取出，撒上香菜即可。

## 红烧鸭块

**主料：**净膛填鸭1只(约重1000克)，冬笋150克。

**调料：**色拉油6茶匙，水淀粉1小茶匙。A：葱片8片，姜片5片。B：水2汤匙，酱油1茶匙，料酒1茶匙，白糖1小茶匙，味精3/5小茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将鸭子洗净，剁成4厘米长、3厘米宽的块。冬笋洗净，切成0.3厘米厚的大片。

(2)将色拉油4茶匙倒入煎碟中，高火预热2分钟，将鸭块放入拌匀，高火炸3分钟取出控油。

(3)将色拉油2茶匙倒入大盘中，高火预热2分钟，把冬笋和A料加入拌匀，高火爆香1分钟，加入鸭块和B料，加盖，高火加热8分钟，改用中低火加热25分钟(中途搅拌2次)，取出加入水淀粉勾芡，高火加热2分钟即可。

## 荷 包 蛋

**主料**：鸡蛋4个。

**调料**：色拉油1茶匙。

**做法**：

将色拉油涂在大盘里，将鸡蛋4个逐个打在大盘上，用牙签在蛋黄上扎几个小孔，覆上微波专用膜，中高火加热3分钟即可。

## 什锦炒蛋

**主料**：鸡蛋2个，猪肉、菠菜各50克，香菇3朵，木耳3片，胡萝卜半根，青笋半根。

**调料**：色拉油2汤匙。A：葱丝、姜丝各1茶匙，色拉油、酱油各1茶匙，料酒1小茶匙，淀粉3/5小茶匙，盐1/5小茶匙。B：胡椒粉、盐各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡蛋打在大碗里，搅拌均匀。

(2)猪肉洗净，切成0.5厘米宽的丝。菠菜择好，洗净，切成3厘米长的段。香菇用温水泡软，去蒂，洗净，切成0.5厘米宽的丝。木耳泡发，择好洗净，切成0.5厘米宽的丝。胡萝卜、青笋分别去皮，洗净，切相同的丝。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，将打散的蛋液倒入，高火加热1分30秒(中途搅拌1次)。

(4)将猪肉放入大盘里，加入料拌匀，高火加热2分钟，再加入以上各种丝，拌匀，加盖，高火加热1分30秒，再放入

炒蛋和B料拌匀，高火加热1分30秒即可。

## 赛螃蟹

**主料**：鸭蛋5个

**调料**：色拉油2汤匙。A：料酒2茶匙，醋1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、胡椒粉、白糖各2/5小茶匙，味精1.5小茶匙。

**做法**：

（1）将鸭蛋的蛋清打在大碗里，搅拌均匀，蛋黄倒在另一大碗里，轻轻用筷子打2下，将蛋衣打破，不要打散。

（2）将色拉油1汤匙倒入煎碟里，高火预热2分30秒，倒入蛋清拌匀，覆上膜，高火加热2分钟。重复上述动作，再将蛋黄倒入，覆上膜，高火加热1分钟。

（3）将炒好的蛋清和蛋黄放入盘里，加入A料拌匀，高火加热1分钟即可。

## 番茄炒蛋

**主料**：鸡蛋3个，番茄150克。

**调料**：色拉油2汤匙。A：白糖1茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法**：

（1）将鸡蛋磕在大碗里，搅匀。番茄洗净去蒂，切成2厘米大小的滚刀块。

（2）将色拉油倒入煎碟中，高火预热3分钟，倒入蛋液，拌匀，覆上膜，高火加热3分钟（中途搅拌1次）。

（3）将切好的番茄和A料倒入装有鸡蛋的煎碟中，搅拌均匀，覆上膜，高火加热3分钟（中途搅拌1次）即可

## 蒸　　蛋

**主料**：鸡蛋3个，猪肉馅30克，青笋1/3根，青豌豆粒30克，生菜叶一大张。

**调料**：色拉油1茶匙，番茄酱1小茶匙　A：色拉油、料酒各1茶匙，白糖1小茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将青笋去皮、洗净，切成末，与猪肉馅、青豌豆粒一起加入料拌匀，高火加热2分钟。生菜叶洗净，铺在大盘上。

(2)在大碗里面涂上一层色拉油，铺上一张20厘米见方的玻璃纸，在玻璃纸的上面也涂上一层色拉油，把鸡蛋打在大碗的玻璃纸里，加上温水1/3杯，加入(1)搅匀，加盖，高火加热3分钟取出，整个倒在铺好生菜叶的大盘上，用小刀切成2厘米大小的块，在盘边倒一些番茄酱以备食用。

## 花　　蛋

**主料**：鸡蛋5个，猪肉馅100克，香菜2棵。

**调料**：葱末、姜末各1小茶匙，酱油1茶匙，料酒1小茶匙，胡椒粉、盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡蛋洗净，放入煮蛋器中，高火加热18分钟取出，放入凉水中过一下，剥去蛋壳，用雕刻刀中的锯齿形刀具从鸡蛋中间垂直切下，去掉蛋黄，把底部削平。

(2)将猪肉馅加入调料拌匀，做成直径1厘米的丸子，放在鸡蛋的蛋黄位置上，将做好的蛋白酿肉丸摆在深盘里，加

盖，高火加热3分钟。

(3)香菜择好，洗净，切成1厘米长的段。将香菜段撒在肉丸上即可。

## 韭黄炒蛋

**主料**：鸡蛋4个，韭黄200克。

**调料**：色拉油2茶匙。A：盐2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡蛋磕在大碗里，搅匀。韭黄择好，洗净，切成1厘米长的段。

(2)将韭黄放入蛋液中，加入A料，拌匀。将色拉油倒入煎碟中，高火加热2分30秒，将蛋液倒入拌匀，再用高火加热3分钟(中途搅拌1次)即可。

## 蛤 蜊 蛋

**主料**：蛤蜊250克，鸡蛋3个。

**调料**：葱花1茶匙。A：色拉油1茶匙，料酒2茶匙，芝麻油1小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)蛤蜊放入盐水中，吐沙后洗净，放在深盘中，覆上微波专用膜，高火加热2分30秒取出，把蛤蜊汁倒入小碗中。

(2)将鸡蛋打在大碗里，搅拌均匀，加入A料和蛤蜊汁，拌匀，覆上微波专用膜，中火加热2分30秒，取出装在大盘里。

(3)将蛤蜊排在鸡蛋的上面，撒上葱花，覆上膜，中火加热

4 分钟即可。

## 芙蓉蛋

**主料**：鸡蛋 3 个，蟹肉（罐头）50 克，韭菜 8 棵

**调料**：A：色拉油 2 茶匙，盐 1/5 小茶匙　B：色拉油 2 茶匙，高汤（或开水）1/2 杯，酱油、料酒、淀粉各 1 茶匙，白糖 2/5 小茶匙，味精 1/5 小茶匙，葱丝、姜丝各 1 茶匙

**做法**：

（1）将蟹肉去软骨，韭菜择好、洗净，切成 1 厘米长的段。

（2）将鸡蛋打在大碗里，加入蟹肉、韭菜和 A 料，拌匀，覆上微波专用膜，高火加热 2 分钟，取出搅拌一下，再用高火加热 2 分钟。

（3）将 B 料放在大碗内，拌匀，高火加热 2 分钟取出，将汁料淋在蛋饼上即可。

## 咸蛋蒸肉饼

**主料**：猪肉馅 250 克，生咸鸡蛋（或生咸鸭蛋）3 个

**调料**：酱油、料酒各 2 茶匙，淀粉、色拉油各 1 茶匙，芝麻油 1 小茶匙，盐、味精各 2/5 小茶匙，葱末、姜末各 1 茶匙

**做法**：

（1）将猪肉馅放在深盘里，加入调料拌匀，腌制 10 分钟。

（2）将生蛋磕开，把蛋清倒在肉馅里拌匀，把蛋黄放在肉馅的上面，用牙签在蛋黄的表面扎几个小孔，覆上微波专用膜，高火加热 5 分钟即可。

## 虾仁炒蛋

**主料**：鸡蛋3个，虾仁80克

**调料**：色拉油2汤匙 A：料酒1茶匙，白糖、胡椒粉各2/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将虾仁用牙签挑出沙线，洗净，加入A料抓匀，腌制10分钟。

(2)鸡蛋磕开，打在大碗里，将虾仁和B料加入拌匀。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火加热2分钟，将拌有虾仁的蛋液倒入拌匀，高火加热3分钟(中途取出搅拌1次)即可

## 香菇蒸蛋

**主料**：鸡蛋2个，蚕豆5粒，香菇2朵，火腿、青笋各30克。

**调料**：水淀粉2汤匙。A：水1 1/3杯，盐1/10小茶匙 B：色拉油1茶匙，胡椒粉2/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙

**做法**：

(1)将鸡蛋磕开，打在大碗里，加入A料拌匀，覆上膜，中高火加热12分钟后，搁置片刻。

(2)将蚕豆泡涨剥皮后分成两瓣。香菇用温水泡软，去蒂，洗净，切成丝。火腿切丝。青笋去皮洗净切成丝

(3)将蚕豆瓣、香菇丝、火腿丝、青笋丝加入B料拌匀，覆上膜，高火加热2分钟，再加入水淀粉勾芡，高火加热1分钟，取出。

(4)将(3)倒在蒸好的蛋羹上面即可

## 鸡　窝　蛋

**主料**:鸡蛋3个,绿豆芽30克

**调料**:酱油1茶匙,盐、胡椒粉各1/5小茶匙,芝麻油1小茶匙。

**做法**:

(1)将绿豆芽洗净,顺着一个方向,平铺在大盘的盘底

(2)将鸡蛋磕开,整个倒在绿豆芽上,用牙签将蛋黄的膜衣刺破(注意可多刺几下,但不要把蛋黄的形状破坏),覆上微波专用膜,高火加热2分30秒,取出。

(3)将调料调和好,浇在鸡蛋上即可

## 蒸三色蛋

**主料**:皮蛋(松花蛋)、熟咸鸭蛋、生鸡蛋各3个

**调料**:色拉油、芝麻油各1小茶匙,A:水1杯,盐、胡椒粉各1/5小茶匙。

**做法**:

(1)将皮蛋、咸鸭蛋去壳,均切成1厘米见方的小丁

(2)将鸡蛋磕开打在大碗里,搅拌均匀,加入皮蛋丁、鸭蛋丁和A料拌匀。

(3)取一深碗,内壁涂上色拉油,铺上一张微波专用膜,薄膜上面也涂上一层色拉油,将拌好的蛋液倒在里面,上面再罩上一张微波专用膜,中高火加热15分钟取出,淋上芝麻油即可。

## 玉米蒸蛋

**主料**：鸡蛋3个，玉米酱150克，洋葱半个，金华火腿、豌豆粒各50克。

**调料**：A：色拉油1茶匙，盐、味精各1/10小茶匙。B：白糖1茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡蛋打在大碗里，搅拌均匀。火腿切成1厘米见方的片。洋葱洗净，切成与火腿片同样大小的片。

(2)将洋葱片放入大碗中，加入A料拌匀，覆上膜，高火加热1分钟。

(3)将装有洋葱片的大碗里放入玉米酱、豌豆粒和B料，搅拌均匀，覆上膜，高火加热2分钟。

(4)将鸡蛋液淋在做熟的玉米夹心饼上，上面再撒上火腿片，高火加热2分钟即可。

## 火腿蒸蛋

**主料**：鸡蛋3个，金华火腿30克，香菇2朵，青笋半根，香菜2根。

**调料**：芝麻油1小茶匙。A：水1/2杯，盐、胡椒粉各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鸡蛋磕在大碗里，打散，加入A料搅拌均匀。

(2)香菇用温水泡软，切成0.3厘米粗的细丝。火腿切成相同的细丝，青笋去皮，洗净，也切成相同的细丝。香菜择好，

洗净，切成1厘米长的段。

(3)将香菇丝、火腿丝、青笋丝放在鸡蛋液里，拌匀，罩上微波专用膜，中高火加热15分钟取出，撒上香菜，淋上芝麻油即可。

## 乳酪蛋卷

**主料**：鸡蛋3个，乳酪1小盒(50克)，火腿30克。

**调料**：淡炼乳2汤匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙

**做法**：

(1)将鸡蛋打在大碗中，加入调料拌匀，分成几次倒入方形的器皿中，蛋液的厚度为0.3厘米(不要太厚)，加盖，高火加热2分钟，取出晾凉。

(2)将鸡蛋卷成一个卷，接口处涂上少许鸡蛋液，再用高火加热30秒钟，取出，切成1厘米宽的鸡蛋卷数个，平放在大盘里。

(3)将乳酪和火腿均切成0.8厘米大小的方丁，撒在鸡蛋卷上即可(周围可点缀些西兰花)

## 水果炒蛋

**主料**：鸡蛋200克，苹果25克，梨25克，黄瓜25克。

**调料**：色拉油2汤匙。A：水淀粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，汤(或水)3汤匙，葱末、姜末各1/5小茶匙

**做法**：

(1)将鸡蛋打在碗里，拌匀。苹果和梨去皮、去核后，连同黄瓜分别切成1厘米见方的丁块。

(2)将色拉油倒在煎碟里，高火预热2分钟，加入鸡蛋液拌匀，高火加热2分钟，加入苹果丁、梨丁、黄瓜丁和A料拌匀，再用高火加热1分钟即可。

## 扒　蛋　白

**主料**：鸡蛋清300克，油菜心15棵，熟猪肉50克，熟火腿30克，红柿子椒50克。

**调料**：色拉油2茶匙，水淀粉1茶匙　A：鸡汤(或水)1/2杯，葱末、姜末、料酒各1小茶匙，味精0.5小茶匙，盐2.5小茶匙。

**做法**：

(1)将蛋清搅拌均匀。油菜心洗净，放在耐热袋里把口松扎，高火加热1分钟　红柿子椒去蒂、去子，洗净，切成0.3厘米宽的丝。将熟猪肉切成4厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的长方形片。熟火腿切成末。

(2)把油菜心的中间用熟猪肉片卷起来，再用红柿子椒丝将其捆住，把接头压在油菜卷下面，在大盘边上摆一圈，油菜心根部在里面，叶尖在外面。

(3)将蛋清用勺取一部分，倒在涂上油的圆形盘上，平铺在盘底上，高火加热1分钟，重复上述动作至蛋清摊完为止，制成多个蛋白饼。

(4)将色拉油倒入深盘里，高火预热2分钟，加入蛋白饼和A料拌匀，高火加热2分钟取出，加入水淀粉拌匀勾芡，再用高火加热1分钟，取出装在大盘中间，将火腿末撒在蛋白饼上即可。

## 鸡蛋里脊

**主料**：鸡蛋200克，猪里脊肉150克。

**调料**：色拉油6汤匙。A：料酒3/5小茶匙，盐、淀粉各2/5小茶匙。B：葱丝1茶匙，鸡汤（或开水）2汤匙，味精1小茶匙，盐1/5小茶匙，水淀粉1茶匙。

**做法**：

(1)将里脊肉洗净切成3厘米长、2厘米宽、0.1厘米厚的长形片，加入A料搅拌均匀。

(2)将鸡蛋磕在碗中，搅拌均匀。

(3)将色拉油2汤匙倒在大盘中，高火预热2分钟，将肉片放入拌匀，高火加热3分钟，取出，控去油分，把肉片放入鸡蛋液中，拌匀。

(4)将色拉油4汤匙倒入煎碟中，高火预热2分钟，将加入肉片的鸡蛋液倒入拌匀，高火加热2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟，加入B料拌匀，改用中火加热1分钟即可。

# （三）河鲜海鲜类

## 红　烧　鱼

**主料**：鲤鱼1条（约重600克），叉烧肉、胡萝卜、冬笋各50克，冬菇2朵。

**调料**：A：酱油、料酒各1小汤匙，盐、葱花各1茶匙，姜末1/2小茶匙。B：色拉油3汤匙，酱油、淀粉各1汤匙，盐、味精

各1/3小茶匙，温水2汤匙。

**做法：**

(1)将鱼去掉不可食用部分，洗净沥水，两面各斜切3刀，鱼身体两侧及腹内均抹上A料腌渍20分钟。

(2)将胡萝卜、冬笋分别洗净，与叉烧肉均切0.8厘米见方的丁，冬菇泡软去蒂洗净，切成长条。

(3)鱼放入耐热盘内，覆上膜，高火加热3分钟，再将肉丁、胡萝卜丁、冬笋丁、冬菇条平铺在鱼身上，淋上调匀的B料，加盖，高火烧4分钟即可。

## 干 烧 鱼

**主料**：鲤鱼1条(约重500克)，猪肥肉、猪瘦肉各30克。

**调料**：色拉油1杯另加1汤匙，葱末1小茶匙，A：Q瓣辣酱、葱末、姜末各1茶匙，B：料酒、白糖各1茶匙，酱油、醋各1小茶匙，味精1/2小茶匙，鸡汤(或开水)1/2杯。

**做法：**

(1)将鱼去掉不可食用部分，洗净沥水，两面各斜打花刀，猪肉洗净切丁。

(2)煎碟高火预热4分钟，放入色拉油1杯，高火加热2分钟，放入鱼，高火炸4分钟(中途翻转1次)，取出鱼，再将油用高火加热2分钟，使油中水分蒸发，再放入鱼，高火炸5至6分钟(中途翻转1次)，使鱼中水分基本出净即可将鱼取出。

(3)另取一器皿，放入1汤匙色拉油，高火加热2分钟，放入肉丁滑散，再加入A料拌匀，高火爆香1分30秒，然后放入B料和鱼，加盖，高火加热3分钟，再用中低火加热15分钟(中途翻转3次)，撒上葱末即可。

## 糖 醋 鱼

**主料**：大黄花鱼1条(约重100克)，猪五花肉100克，冬笋50克，胡萝卜20克，洋葱50克，豌豆粒50克，香菇1朵，辣椒1根

**调料**：色拉油6汤匙，葱丝1茶匙，姜丝1小茶匙。A：料酒1茶匙，盐、胡椒粉、淀粉各1小茶匙 B：色拉油3汤匙，酱油、料酒各1小茶匙，淀粉1/2小茶匙 C：酱油、白糖、醋各2汤匙，盐、味精各1小茶匙，淀粉1茶匙，热水1杯

**做法**：

(1)将鱼去掉不可食用部分，洗净沥干水分，两面分别用刀斜划几刀，涂上A料腌制10分钟。

(2)五花肉洗净切丝，加入B料拌匀腌渍入味。冬笋、胡萝卜、洋葱、辣椒分别洗净切丝。香菇泡软去蒂洗净切丝。

(3)煎碟高火预热1分钟，加入色拉油，高火加热2分钟，放入鱼，高火炸2分钟，取出翻面，再用高火炸1分30秒，将油控出。

(4)取一器皿，将肉丝、冬笋丝、胡萝卜丝、洋葱丝、辣椒丝、豌豆粒、香菇丝和C料放入拌匀，加盖，高火加热3分钟，取出后淋在炸好的鱼上，再撒上葱丝、姜丝，高火加热2分钟即可。

## 豆 瓣 鱼

**主料**：鲤鱼1条(约重300克)，红辣椒2根。

**调料**：色拉油3汤匙。A：葱花、蒜茸各1汤匙，姜片6片，

B：豆瓣酱 2 汤匙、料酒 1 汤匙，白糖、盐各 1/2 小茶匙 C：酱油、水、淀粉各 1 汤匙。

**做法：**

(1)将鱼去除不可食部分，洗净沥干水分，两面各划 3 刀，辣椒去子洗净切丝。

(2)色拉油放入深盘里，加入 A 料拌匀，高火爆香 1 分钟，放入鱼，淋上调匀的 B 料，撒上辣椒丝，加盖，高火加热 8 分钟(中途翻转 1 次)。

(3)将盘中汤汁倒入小碗里，加入 C 料调匀，高火加热 1 分钟，趁热淋到鱼上即可。

## 五　香　鱼

**主料：**草鱼 2 条(每条约重 500 克)

**调料：**色拉油 3 汤匙 A：料酒 1 茶匙，酱油 1 小茶匙，盐 2/5 小茶匙，葱段 8 段，姜 5 块 B：葱段 5 段，姜片 5 片 C：鸡汤(或水)1 杯，白糖、五香粉各 2 汤匙，料酒、芝麻油各 1 茶匙，酱油、醋各 1 小茶匙，味精 4/5 小茶匙，盐 1/5 小茶匙

**做法：**

(1)将鱼去除内脏、头尾、鳞、鳍，洗净沥干水分，斜刀切成 4 厘米长的段，加入 A 料腌制 30 分钟。

(2)将色拉油 2 汤匙倒入煎碟中，高火加热 2 分钟 30 秒，倒入鱼段高火加热 2 分 30 秒，取出翻面，再用高火加热 2 分 30 秒。

(3)将色拉油 1 汤匙倒入较深容器内，高火预热 2 分钟，倒入 B 料拌匀，高火爆香 1 分钟，放入鱼块和 C 料拌匀，加盖，高火加热 3 分钟，拌匀，改用中低火加热 20 分钟即可

## 葱油鱼

**主料**：鲫鱼1条(约重750克)，葱白100克

**调料**：色拉油4汤匙。A：酱油、料酒各3/5小茶匙，盐3/10小茶匙，葱片2茶匙。B：鸡汤(或水)1杯，白糖2茶匙，料酒1.5小茶匙，味精3/5小茶匙，醋2/5小茶匙，盐3/10小茶匙，芝麻油1小茶匙。

**做法**：

(1)将鱼去掉鳞、鳍、内脏、头尾，冲洗干净后，沿鱼脊骨方向片为两片，每片剁成3段，加入A料拌匀，腌制20分钟。葱白洗净，一剖4瓣，切成长4厘米的段。

(2)将色拉油3汤匙倒入煎碟中，高火预热3分钟，将鱼块倒入拌匀，加盖，高火加热2分30秒，取出翻面，再用高火加热2分30秒取出控油。

(3)将色拉油1汤匙倒入较深容器内，高火预热2分钟，将葱白放入拌匀，中高火爆香1分30秒，加入鱼块和B料拌匀，加盖，高火加热8分钟(中途翻转1次)，改用中低火加热15分钟(中途搅拌2次)即可。

## 酱汁鱼

**主料**：鲤鱼1条(约重500克)。

**调料**：色拉油4汤匙。A：葱段6段，姜片5片，蒜片5片。B：甜面酱2茶匙，料酒1茶匙，酱油、芝麻油各1小茶匙，味精4/5小茶匙，白糖、盐各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鱼去掉不可食用部分，洗净，在鱼体两侧各斜切3刀

(2)将色拉油3汤匙倒入煎碟中，高火预热3分钟，将整条鱼放入，高火加热2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟取出。再次将装有色拉油的煎碟高火预热1分30秒，将鱼复炸一次，高火加热1分30秒，翻面，再用高火加热1分30秒取出控油。

(3)将色拉油1汤匙倒入较深容器中，高火预热2分钟，放入A料拌匀，高火爆香1分钟，再放入鱼和B料，加盖，高火加热8分钟(中途翻面1次)，改用中低火加热15分钟即可。

## 清蒸鲩鱼

**主料：**净膛草鱼1条(约重600克)

**调料：**盐1茶匙。A：葱丝、姜丝、红辣椒丝各20克。B：色拉油、酱油各2茶匙，料酒1.5茶匙，水1茶匙，白糖、芝麻油各1小茶匙，味精2/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将草鱼洗净，在鱼体两侧各斜切3刀，用盐涂遍全身，腌制30分钟。

(2)将腌好的草鱼放入容器内，撒上A料，淋上B料，覆上微波专用膜，高火加热15分钟(中途翻面1次)即可。

## 西湖醋鱼

**主料：**净膛草鱼1条(约重600克)。

**调料**：A：葱段6段，姜片3片，料酒1茶匙，盐1.5小茶匙。B：嫩姜丝、葱丝各2汤匙，芝麻油1小茶匙。C：色拉油、酱油、醋各2茶匙，白糖1茶匙，鸡汤或水1/3杯，胡椒粉1/2小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。D：水淀粉1茶匙。

**做法**：

(1)将鱼洗净，从鱼肚子处向鱼背部片开，使鱼背部相连，涂上A料，腌制30分钟。嫩姜丝用凉水浸泡1分钟，沥干水分。

(2)将腌好的鱼平铺在深盘中，覆上膜，中高火加热10分钟，取出，撒上B料。

(3)将C料放入大碗中，拌匀，高火加热2分30秒，再加入D料拌匀，高火加热1分钟，取出淋在鱼身上即可。

## 黑椒秋刀鱼

**主料**：净膛秋刀鱼3条(约重500克)

**调料**：色拉油3汤匙。A：料酒2茶匙，黑胡椒粉1茶匙，盐1小茶匙，葱片6片，姜片4片

**做法**：

(1)将秋刀鱼洗净，沥干水分，加入A料拌匀，腌制30分钟。

(2)将色拉油涂在秋刀鱼的身上，放在烘烤架上，下面放上接油盘，高火烤3分钟，翻面后，再用高火烤3分钟，装盘即可。

## 煎　鱼

**主料**：净膛鱼1条（约重500克）。

**调料**：色拉油3汤匙，干淀粉2汤匙 A：葱片6片，姜片5片，酱油、料酒各2茶匙，盐3/5小茶匙，胡椒粉、味精各2/5小茶匙

**做法**：

（1）将鱼洗净，抹干，鱼身两侧各斜切3刀，涂上A料，腌制30分钟，再涂上干淀粉

（2）将色拉油放在煎碟上，高火预热3分钟，放入鱼，高火加热3分钟，取出翻面，再用高火加热1分钟即可。

## 炸　黄　鱼

**主料**：净膛黄花鱼1条（约重500克）

**调料**：色拉油3汤匙，椒盐1茶匙。A：葱片7片，姜片5片，酱油、料酒各2茶匙，胡椒粉、盐各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙 B：水1/3杯，淀粉2茶匙，鸡蛋清1个。

**做法**：

（1）将黄花鱼去头尾，洗净，沥干水分，从鱼脊背对半剖成两片，每片剁成2厘米宽的长条块，加入A料拌匀，腌制30分钟。

（2）将B料调成糊状，倒在腌好的鱼块上，拌匀

（3）将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，将挂好糊的鱼块分次排放在煎碟里，高火加热2分30秒，取出翻面，再用高火加热3分钟。重复上述动作至全部做完。

(4)将炸好的黄花鱼块摆放在大盘里，盘边放花椒盐即可。

## 红烧平鱼

**主料**：净膛平鱼650克

**调料**：色拉油3汤匙。A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，盐2/5小茶匙。B：葱段5段，姜片5片，蒜片5片，花椒粉1小茶匙，干红辣椒2根（切段）。C：水1/3杯，酱油1茶匙，料酒、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将平鱼洗净，沥干水分，涂上A料，腌制20分钟。

(2)将色拉油倒入容器内，高火预热2分钟，放入B料，高火爆香1分钟，放入鱼和C料，拌匀，加盖，高火加热5分钟，取出翻面，改用中火加热15分钟即可。

## 酱辣鲤鱼

**主料**：净膛鲤鱼1条（约重650克）

**调料**：色拉油2汤匙。A：葱末、姜末、蒜末各2茶匙，豆瓣辣酱2汤匙，料酒1茶匙。B：酱油2茶匙，料酒、白糖、淀粉各1茶匙，芝麻油1小茶匙，盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鲤鱼洗净，鱼身两侧各斜切3刀。

(2)将色拉油倒入较深容器内，高火加热2分钟，放入A料拌匀，高火爆香1分钟，放入鱼和B料，拌匀，加盖，高火加热6分钟（中途翻面1次），改用中低火加热15分钟即可。

## 炖 鲫 鱼

**主料**：净膛鲫鱼[illegible]00克，白菜200克，豆腐250克，青笋半根，金华火腿30克，水发黑木耳20克

**调料**：色拉油3汤匙。A：葱段4段，姜片5片，鸡汤或水1/2杯，料酒1茶匙，芝麻油1小茶匙，胡椒粉、盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鲫鱼洗净。白菜洗净，切成大块。豆腐切成2厘米见方的块。青笋去皮，斜切成片。火腿切片。水发黑木耳洗净。

(2)将色拉油倒入煎碟里，高火预热2分钟，将鲫鱼放入，高火加热1分30秒，翻面，再用高火加热1分30秒，加入A料，加盖，高火加热6分钟。

(3)将白菜和豆腐放入装有鱼的容器内，拌匀，上面放青笋片、火腿片、黑木耳，加盖，中火加热18分钟即可。

## 肉糜鲫鱼

**主料**：净膛鲫鱼[illegible]00克，猪肉馅200克

**调料**：色拉油3汤匙。A：葱片6片，姜片4片，酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐3/10小茶匙，味精1/5小茶匙。B：葱末、姜末各1茶匙，酱油1茶匙，料酒1小茶匙，白糖2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/10小茶匙，鸡蛋清1个。

**做法**：

(1)将鲫鱼洗净，控干水分，涂上A料，腌制30分钟。猪

肉馅加入B料拌匀，填入鱼肚子里。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，将鱼放入拌匀，加盖，高火煎3分钟，取出翻面，再用高火煎3分钟即可。

## 豉汁鱼头

**主料**：鲢鱼头2个

**调料**：色拉油2汤匙。A：酱油、料酒各1茶匙，盐1/3小茶匙，味精1/10小茶匙。B：豆豉2汤匙，蒜末1茶匙。C：水2汤匙，酱油1茶匙，料酒、白糖、淀粉各1小茶匙，胡椒粉、芝麻油各2/5小茶匙。D：姜丝、葱丝、红辣椒丝各2汤匙。

**做法**：

(1)鲢鱼头去鳃、洗净，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将色拉油倒入深盘里，高火预热2分钟，放入B料，高火爆香1分钟，放入鲢鱼头和C料，加盖，高火加热3分钟，取出翻面，加入D料，再用高火加热3分钟即可。

## 糖醋鱼片

**主料**：鱼肉300克。

**调料**：A：酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐1/5小茶匙。B：色拉油2茶匙，葱末、姜末各1汤匙。C：酱油、白糖、醋各1茶匙，淀粉、料酒各1小茶匙，胡椒粉、味精各2/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鱼肉洗净，切成大片，加入A料，腌制15分钟。

(2)将B料拌匀，放入深盘里，高火加热3分钟，加入鱼

片和C料，拌匀，加盖，再用高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可。

## 糟熘鱼片

**主料**：净膛草鱼1条(约重700克)

**调料**：A：料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，鸡蛋清1个，盐2/5小茶匙。B：葱末、姜末、蒜末各1茶匙，酒酿2汤匙，色拉油2茶匙，淀粉1茶匙，白糖1小茶匙，盐1/10小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法**：

(1)将草鱼洗净，控干水分，去骨及皮，斜切成大薄片，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将B料放入深盘中，高火加热2分钟，加入鱼片，再用高火加热5分钟(中途搅拌1次)即可。

## 芫爆鱼条

**主料**：净膛鲤鱼1条(约重700克)，香菜2根

**调料**：色拉油2汤匙。A：料酒、淀粉各1小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：葱丝、姜丝各1茶匙，料酒、芝麻油各1小茶匙，淀粉3/5小茶匙，味精2/5小茶匙，胡椒粉、盐各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将鲤鱼洗净去头尾，片去脊骨，将两片鱼肉切成5厘米长、1厘米宽、1厘米厚的长条，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)香菜择好，洗净，切成3厘米长的段。

(3)将色拉油倒入深盘里，高火预热2分钟，放入鱼条拌匀，高火加热4分钟(中途搅拌1次)，加入香菜和B料拌匀，再用高火加热1分30秒即可。

## 香菇火腿蒸鱼片

**主料**：净膛鳕鱼200克，火腿150克，香菇6朵，青笋50克。

**调料**：色拉油1小茶匙。A：淀粉1茶匙，料酒1小茶匙，盐、胡椒粉、白糖各2/5小茶匙。B：鸡汤(或水)1/2杯，淀粉、芝麻油各1小茶匙，白糖、盐各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)鳕鱼洗净，切成4厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片，共12片，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)火腿切成同等大小的12片。香菇用温水泡软，去蒂，洗净，从中间切开。青笋去皮洗净，切成圆形片。

(3)将深盘上涂上色拉油，依次将鱼、火腿、香菇排放在深盘上，排成两排，将青笋摆在深盘周围，覆上微波专用膜，高火加热4分钟。

(4)将B料拌匀，放入大碗中，高火加热1分30秒，取出淋在鱼片上即可。

## 青椒鱼丝

**主料**：草鱼中段300克，青椒2个。

**调料**：A：料酒、淀粉各1小茶匙，盐、胡椒粉各1/5小茶

匙，鸡蛋清1个。B：葱丝、姜丝各1茶匙，色拉油2茶匙，料酒，淀粉各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙

**做法：**

（1）将草鱼中段洗净切成0.8厘米宽的丝，加入A料拌匀，腌制10分钟。

（2）青椒去蒂及子，洗净，切成0.5厘米宽的细丝。

（3）将鱼丝、青椒丝加入B料放入深盘中，拌匀，覆上膜，高火加热5分钟（中途搅拌1次）即可

## 锅巴鱿鱼

**主料：**水发鱿鱼250克，锅巴150克，冬笋50克

**调料：**色拉油6茶匙 A：鸡汤（或水）1杯，葱丝、姜丝各1茶匙，料酒1小茶匙，盐、味精、淀粉、醋各3/5小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙。

**做法：**

（1）将鱿鱼洗净，去掉不可食部分，切成0.5厘米宽的丝。冬笋切成3厘米长，0.2厘米粗的丝。锅巴掰成小块。

（2）将鱿鱼丝和冬笋丝分别放入开水中焯一下，取出控干水分。

（3）将色拉油2茶匙倒入大碗里，高火预热2分钟，将鱿鱼丝、冬笋丝和A料放入拌匀，高火加热5分钟（中途搅拌1次）。

（4）将色拉油4茶匙倒入煎碟中，高火预热2分钟，将锅巴倒入，高火加热1分钟，取出翻面，再用高火加热1分钟，取出控油，装在大盘里，将（3）浇在锅巴上，发出“吱吱”的声响为佳。

## 三鲜爆鱿鱼卷

**主料**：水发鱿鱼300克，油菜心8棵，海参30克，玉兰片50克。

**调料**：色拉油2茶匙，A：鸡汤（或水）2茶匙，料酒1茶匙，芝麻油1小茶匙，味精4/5小茶匙，盐3/5小茶匙，淀粉2/5小茶匙，葱片6片，姜片4片。

**做法**：

(1)将鱿鱼触须去掉，洗净，从中间一切两片，在每片上斜切间距为0.4厘米的方格状花刀（刀深至鱿鱼的2/3），再改刀切成2厘米宽的条。油菜心去根，洗净。海参、玉兰片均切成片。

(2)将开水倒入大碗中，高火加热2分钟至沸，放入切好的鱿鱼条，高火加热10秒钟至鱿鱼片卷成卷为止。

(3)将色拉油倒入深盘里，高火预热2分钟，放入鱿鱼卷、油菜心、海参、玉兰片和A料一起拌匀，覆上膜，再用高火加热3分钟（中途搅拌1次）即可。

## 雪菜鱿鱼卷

**主料**：鲜鱿鱼2条，雪菜（雪里蕻）150克，辣椒1根，青笋150克。

**调料**：色拉油2茶匙。A：葱丝、姜丝各1茶匙，辣椒丝1小茶匙。B：料酒1茶匙，盐、胡椒粉、味精各3/5小茶匙。

**做法**：

(1)参照上面"三鲜爆鱿鱼卷"中鱿鱼卷的做法，将鱿鱼做

成鱿鱼卷。

(2)雪菜洗净,挤干水分,切成2厘米长的段。辣椒去蒂及子,洗净切丝。青笋去皮,洗净切丝。

(3)将色拉油倒入深盘中,高火预热2分钟,放入A料,拌匀,高火爆香1分钟,再放入雪菜、青笋丝、鱿鱼卷和B料,拌匀,覆上膜,高火加热4分钟(中途翻面1次)即可。

## 宫保鱿鱼

**主料**:水发鱿鱼1条,花生米100克,干辣椒3根。

**调料**:色拉油2茶匙。A:葱段6段,姜片4片。B:水、酱油各2茶匙,醋、白糖、淀粉各1茶匙,芝麻油1小茶匙,盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**:

(1)参照"三鲜爆鱿鱼卷"中的鱿鱼卷做法,将鱿鱼做成鱿鱼卷。干辣椒切成1厘米长的段。

(2)花生米用热水略泡去掉红衣,控干水分。将色拉油1茶匙倒入大碗中,放入花生米,加盖,高火加热2分钟。

(3)将色拉油倒入深盘中,高火预热2分钟,加入花生米、干辣椒和A料拌匀,高火爆香1分30秒,再加入鱿鱼卷和B料一起拌匀,高火加热2分30秒即可。

## 椒盐鲜鱿

**主料**:水发鱿鱼1条,生菜叶3张。

**调料**:色拉油2茶匙,料酒、花椒粉各1茶匙,淀粉1小茶匙,盐、味精各2/5小茶匙。

**做法：**

(1)将生菜叶洗净，平铺在大盘上。

(2)参照“三鲜爆鱿鱼卷”中的鱿鱼卷做法，将鱿鱼做成鱿鱼卷。

(3)将做好的鱿鱼卷加入调料倒入深盘中拌匀，加盖，高火加热 4 分钟(中途搅拌 1 次)，取出倒在铺好生菜的大盘上即可。

## 烩　鱿　鱼

**主料：**水发鱿鱼 1 条，西兰花 100 克，胡萝卜 30 克，玉米笋 5 根，黑木耳 3 片。

**调料：**色拉油 2 茶匙。A：葱末、姜末各 1 茶匙，干红辣椒 2 根(切段)。B：料酒、水各 2 茶匙，淀粉 1 茶匙，芝麻油 1 小茶匙，盐、味精各 2/5 小茶匙。

**做法：**

(1)参照“三鲜爆鱿鱼卷”中的鱿鱼卷做法，将鱿鱼做成鱿鱼卷。西兰花洗净切成小朵。胡萝卜去皮，洗净，切成 1 厘米见方的丁。玉米笋洗净。黑木耳用温水泡发，择好洗净，撕成小片。

(2)将色拉油倒入深盘中，高火加热 2 分钟，加入 A 料拌匀，高火爆香 1 分钟，再放入鱿鱼卷，西兰花、胡萝卜丁、玉米笋、黑木耳和 B 料拌匀，加盖，高火加热 3 分钟(中途搅拌 1 次)即可。

## 白 灼 虾

**主料**：活基围虾300克

**调料**：开水1杯。A：李派林喼汁1小茶匙，醋1.5茶匙，料酒1茶匙，生抽、味精各2/5小茶匙，葱段6段，姜片5片。

**做法**：

（1）将活基围虾放在清水中冲洗几遍，洗去污物。

（2）将开水倒入较深容器内，高火加热3分钟至沸，将基围虾放入，加盖，高火加热30秒钟，取出装盘。

（3）将A料放在小碗里调匀，食用时，将A料与基围虾一起上桌。

## 盐 水 虾

**主料**：大虾350克。

**调料**：开水1杯，色拉油1茶匙。A：葱末、蒜末各1茶匙，姜片5片，料酒2茶匙，盐1小茶匙，味精1/5小茶匙。B：酱油1汤匙，芝麻油1茶匙，味精1/5小茶匙，姜末1小茶匙。

**做法**：

（1）将大虾去壳，挑去沙线，洗净，沥干水分，加入A料拌匀，腌制15分钟。

（2）将开水倒入较深容器内，加入色拉油，高火加热2分钟至沸，将大虾放入，加盖，再用高火加热2分30秒，取出装盘。

（3）将B料调匀，放入小碗里，与虾一同上桌。

## 炸 大 虾

**主料**：大虾14只，面粉50克，鸡蛋清3个，面包屑50克。

**调料**：色拉油2汤匙，番茄酱1汤匙。A：葱片[illegible]片，姜片4片，料酒2茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将大虾去头，去沙线，洗净，沥干水分，加入A料拌匀，腌制30分钟。

(2)将虾先沾面粉，再沾蛋清，最后沾上面包屑。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热3分钟，将蘸好的大虾放入，加盖，高火加热3分钟，取出翻面，再用高火加热3分钟取出控油，装盘。另取一小碟，将番茄酱倒入小碟里，与大虾一同上桌。

## 扒 大 虾

**主料**：大虾10只，番茄半个，青椒半个，洋葱1/3个。

**调料**：色拉油3汤匙。A：柠檬汁2茶匙，蒜泥1茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：番茄酱[illegible]汤匙，料酒、蒜泥各1茶匙，淀粉、白糖、黑胡椒粉各1小茶匙，盐1/[illegible]小茶匙。

**做法**：

(1)将大虾剪去须，取出沙线，洗净，沥干，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将番茄、青椒、洋葱分别洗净切碎。

(3)将色拉油2汤匙倒入煎碟中，高火预热2分30秒，放

入大虾，高火加热2分30秒后，翻面，再用高火加热3分钟。

(4)将色拉油1汤匙倒入大碗里，高火预热2分钟，放入番茄、青椒、洋葱和B料拌匀，高火加热2分钟，取出倒在大虾上即可。

## 陈 皮 虾

**主料**：大虾10只。

**调料**：色拉油2汤匙。A：葱片6片，姜片4片。B：番茄酱2茶匙，白糖、醋各1.5茶匙，陈皮10克，料酒1小茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将大虾去头去爪，挑出沙线，洗净，控干水分。

(2)将色拉油倒入大碗里，高火加热2分钟，放入A料，高火爆香1分钟，将大虾和B料倒入拌匀，高火加热2分钟，取出翻面，再用高火加热2分钟，改用中低火加热3分钟，去除陈皮、葱、姜，装盘即可。

## 水 晶 虾

**主料**：虾仁200克，琼脂100克，香菜叶15克。

**调料**：水2杯。A：葱片8片，姜片1片，料酒1茶匙，白糖、盐各1/5小茶匙。B：盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将琼脂洗净，放入大碗中，加入水，高火加热15分钟。

(2)虾仁挑去沙线，洗净，放在盘中，加入A料，高火加热8分钟，捞出控干水分。

(3)将香菜叶洗净,挑出整叶。将虾仁取出放在小碟里,每个小碟里,中间放1个,周围放5个,摆成花朵形,将香菜叶放在虾仁边上。将蒸好的琼脂放入B料拌匀,倒在小碟里,将虾仁淹没即可。待琼脂凉后,成为冻状,取出码在大盘里即可。

## 麻油大虾

**主料:**大虾10个

**调料:**A:葱片8片,姜片3片,色拉油2茶匙。B:番茄酱2茶匙,花椒粉1茶匙,芝麻油1小茶匙,盐2/5小茶匙,味精1/5小茶匙。

**做法:**

(1)将虾挑去沙线,洗净,沥干,加入A料拌匀,腌制20分钟。

(2)将虾和A料一起放入深盘内,加盖,高火加热2分钟,取出翻面加入B料拌匀,加盖,再用高火加热2分钟即可。

## 鸡腰炖大虾

**主料:**鸡腰10对,中虾250克。

**调料:**色拉油2茶匙。A:葱片7片,姜片5片。B:料酒半杯,生抽1茶匙,白糖3/5小茶匙,盐、胡椒粉各2/5小茶匙,味精1/5小茶匙。

**做法:**

(1)鸡腰洗净,捞起沥干水分。将中虾的须脚剪去,挑去沙线,洗净,沥干水分,放在装有色拉油的大碗里,浸泡10分钟,

捞出控油。

(2)将色拉油倒入大碗里，高火预热2分钟，放入A料拌匀，高火爆香1分钟，加入鸡腰、中虾和B料，加盖，高火加热8分钟(中途搅拌1次)，取出搅拌，改用中火加热8分钟即可。

## 两葱中虾

**主料**：中虾300克，大葱100克，葱头半个，香菜2根。

**调料**：色拉油2茶匙。A：色拉油、淀粉各1茶匙。B：酱油1.5茶匙，白糖1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将中虾剪去须脚，挑去沙线，洗净，沥干水分，加入A料拌匀，浸泡10分钟。大葱斜切成2厘米长的段。葱头切成0.5厘米宽的细丝。香菜择好，洗净，切成1厘米长的段。

(2)将色拉油倒入较深容器内，高火预热2分钟，加入大葱段、葱头丝，高火爆香1分30秒，再加入中虾和B料，加盖，中高火加热15分钟，取出装盘，撒上香菜即可

## 荷叶蒸虾

**主料**：河虾300克，荷叶1张。

**调料**：料酒2茶匙，蒜末、姜末各1茶匙，盐2/5小茶匙。

**做法**：

(1)河虾洗净。荷叶洗净泡软。

(2)将荷叶铺在大盘上，上面放上河虾，加入调料，覆上微波专用膜，高火加热4分钟即可。

## 龙虾粉丝

**主料**:新鲜龙虾500克,干粉丝80克。

**调料**:色拉油2茶匙。A:葱末、姜末各1茶匙,鸡汤(或水)2茶匙,生抽1茶匙,白糖2.5小茶匙,盐1/5小茶匙,味精1/10小茶匙。B:料酒1茶匙,淀粉1小茶匙,白糖、胡椒粉各2/5小茶匙。C:葱段6段,姜片5片。D:鸡汤(或水)1/2杯,料酒2茶匙,芝麻油1小茶匙,盐、味精各2/5小茶匙。

**做法**:

(1)将干粉丝用清水泡软,剪成20厘米长的段,放在碗里,加入A料拌匀,高火加热1分30秒,取出装盘。

(2)将龙虾洗净,剁成大块,加入B料拌匀,腌制15分钟。将色拉油倒入较深容器内,高火预热2分钟,加入C料拌匀,高火爆香1分钟,加入龙虾块和D料,高火加热8分钟(中途搅拌1次),取出放在粉丝上即可。

## 酒 烧 虾

**主料**:活虾300克,当归3片,枸杞子、猪五花肉各50克。

**调料**:A:姜片6片,米酒1/2杯,鸡汤(或水)2茶匙。B:盐、胡椒粉各2/5小茶匙,味精1/5小茶匙。

**做法**:

(1)将活虾洗净。五花肉刮毛,洗净,切成0.5厘米厚的片。

(2)将当归、枸杞子、五花肉片和A料放入容器内,加盖,高火加热6分钟,再放入虾,加B料,加盖,高火加热4分钟即

可。

## 干烧明虾

**主料**：虾400克

**调料**：色拉油2汤匙。A：料酒、淀粉各2茶匙，水1茶匙，白糖3/5小茶匙，盐1.5小茶匙。B：番茄酱3汤匙，酱油、料酒、淀粉各1茶匙，辣椒油、白糖各1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将虾去须脚，挑去沙线，洗净，沥干，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将色拉油倒入煎碟里，高火加热2分钟，将虾放入，加盖，高火炸2分钟，取出翻面，再用高火炸2分钟，取出装盘。

(3)将B料倒入小碗里调匀，高火加热1分30秒，取出倒在炸好的虾上即可。

## 鲜虾烩玉米

**主料**：中虾6只，玉米粒150克，洋葱半个。

**调料**：色拉油2汤匙。A：水、淀粉、料酒各1茶匙，白糖3/5小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/10小茶匙。B：葱末、姜末、蒜末各1茶匙，鸡汤(或水)2茶匙，酱油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉、白糖各2小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将中虾去须脚，挑去沙线，洗净，控干水分，从背部片为两片，头部相连，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)玉米粒洗净，洋葱洗净、切成1厘米见方的小块。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热2分钟，放入中虾，加盖，高火加热2分钟，取出翻面，再用高火炸2分钟，取出摆在盘上，摆成一个圆形，头向里，尾部分成两层。

(4)将玉米粒、洋葱块和B料放入大碗中，高火加热2分钟，取出倒在炸好的虾上即可。

## 糖醋虾仁

**主料：**虾仁300克。

**调料：**色拉油2汤匙。A：料酒2茶匙，白糖3/5小茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/10小茶匙，鸡蛋清一个。B：葱丝、姜丝各1茶匙，色拉油、水、酱油、醋、白糖、淀粉各1茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/10小茶匙。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，控干水分，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将色拉油倒入煎碟内，高火加热2分钟，放入虾仁，高火炸1分30秒，取出翻面，再用高火炸1分30秒，取出控油，装盘。

(3)将B料倒入小碗里调匀，高火加热1分钟，取出倒在炸好的虾仁上即可。

## 豌豆虾仁

**主料：**虾仁250克，青豌豆粒100克。

**调料：**色拉油2茶匙。A：料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，白

糖、盐各2/5小茶匙。B:葱丝、姜丝、蒜丝、干辣椒丝各1茶匙。C:鸡汤(或开水)2茶匙,酱油1.5茶匙,淀粉、料酒各1茶匙,芝麻油1小茶匙,味精1/5小茶匙。

**做法:**

(1)将虾仁挑去沙线,洗净,控干水分,加入A料拌匀,腌制15分钟。青豌豆粒洗净,控干水分。

(2)将色拉油倒入深盘里,高火预热2分钟,加入B料拌匀,高火爆香1分钟,加入虾仁、青豌豆粒和C料拌匀,覆上膜,高火加热2分钟,取出搅拌一下,再用高火加热2分钟即可。

## 腰果虾仁

**主料:**虾仁300克,腰果150克。

**调料:**色拉油2茶匙。A:料酒1茶匙,白糖、淀粉各3/5小茶匙,盐1/5小茶匙,味精1/10小茶匙。B:葱丝、姜丝、蒜丝、干辣椒丝各1茶匙。C:鸡汤(或开水)2茶匙,料酒2茶匙,淀粉、芝麻油各1小茶匙,盐、胡椒粉各2/5小茶匙。

**做法:**

(1)将虾仁挑去沙线,洗净,沥干水分,加入A料拌匀,腌制15分钟。

(2)腰果洗净,沥干水分,放入涂有色拉油的容器中,覆上膜,高火加热2分30秒。

(3)将色拉油倒入深盘中,高火预热2分钟,加入B料拌匀,高火爆香1分钟,加入虾仁和C料拌匀,加盖,高火加热2分钟,加入腰果拌匀,再用高火加热2分钟即可。

## 清炒虾仁

**主料：**虾仁350克。

**调料：**色拉油2茶匙，葱丝、姜丝各1茶匙，料酒2茶匙，白糖、淀粉各1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，沥干水分，放入深盘，加入调料拌匀，腌制15分钟

(2)将装有虾仁的深盘覆上微波专用膜，高火加热4分钟(中途搅拌1次)即可

## 番茄虾仁

**主料：**虾仁250克，黄瓜100克。

**调料：**色拉油4茶匙。A：料酒4/5小茶匙，淀粉2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：葱丝、姜丝各1茶匙 C：番茄酱2汤匙，白糖2.5茶匙，水淀粉、醋、料酒各2茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，沥干水分，加入A料拌匀，腌制15分钟。黄瓜洗净，从中间剖开，去子，切成0.5厘米长的段。

(2)将色拉油2茶匙倒入深盘里，高火预热2分钟，倒入虾仁，覆上膜，高火加热3分钟取出。

(3)将色拉油2茶匙倒入深盘里，高火预热2分钟，加入

B料拌匀，高火爆香 分钟，倒入C料拌匀，高火加热1分钟，再加入虾仁和黄瓜拌匀，高火加热1分30秒即可。

## 翡翠虾仁

**主料：**虾仁300克，油菜叶200克

**调料：**色拉油2茶匙。A：料酒1小茶匙，淀粉2/5小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：盐1/5小茶匙。C：葱丝、姜丝各1茶匙，水、料酒各1茶匙，淀粉、胡椒粉各2/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，滤干水分，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)油菜叶洗净切丝，放入B料，腌制约2分钟，放在干净的纱布上，将菜汁挤在碗中，加入C料调成味汁。

(3)将色拉油倒入深盘中，高火加热2分钟，将虾仁放入拌匀，加盖，高火加热3分钟，取出加入味汁搅拌一下，再覆上膜，高火加热1分30秒即可。

## 百花虾仁

**主料：**虾仁300克，菜花200克。

**调料：**A：料酒1小茶匙，胡椒粉、白糖各2/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：盐1/5小茶匙。C：鸡汤(或水)2汤匙，葱丝、姜丝各1茶匙，料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，沥干水分，剁成虾泥，加入A料拌匀，腌制15分钟。

(2)将菜花洗净，分成1.5厘米大小的数朵放入碗中，加入B料拌匀，覆上膜，高火加热8分钟(中途搅拌1次)。

(3)将虾泥涂在菜花上，摆在盘里，覆上膜，高火蒸3分钟。

(4)将C料倒入小碗里调匀，高火加热2分钟，取出淋在菜花上即可。

## 青椒酿虾仁

**主料：**虾仁200克，猪肉馅150克，青椒5个。

**调料：**淀粉1茶匙。A：色拉油、酱油各2茶匙，淀粉、葱末、姜末各1茶匙，醋、白糖各1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙，鸡蛋液1个。

**做法：**

(1)将青椒洗净，对半切开，去蒂去子，撒上淀粉。

(2)将虾仁挑去沙线，洗净，剁成泥，加入肉馅和A料拌匀，腌制15分钟。

(3)将青椒内放入拌好的肉馅，摆在深盘里，罩上微波专用膜，高火加热3分钟即可。

## 番茄虾仁锅巴

**主料：**虾仁300克，锅巴200克，鲜豌豆粒50克。

**调料：**色拉油8茶匙。A：料酒、淀粉各3/5小茶匙，盐1/5小茶匙，鸡蛋清1个。B：葱片6片，姜片5片。C：番茄酱、白糖

各2茶匙，料酒、醋各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐2.5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，沥干水分，加入A料拌匀。锅巴掰成小块。鲜豌豆粒洗净。

(2)将色拉油2茶匙倒入深盘里，高火预热2分钟，倒入虾仁拌匀，覆上膜，高火加热3分钟。

(3)将色拉油2茶匙倒入深盘里，高火预热2分钟，加入B料拌匀，高火爆香1分钟，加入鲜豌豆粒、虾仁和C料拌匀，高火加热3分钟即可。

(4)将色拉油4茶匙倒入煎碟里，高火预热2分钟，倒入锅巴，高火炸1分30秒，取出装盘，上桌时把(3)倒在锅巴上，发出"吱吱"响声为佳。

## 冬菇虾饼

**主料：**香菇8朵，虾仁250克，火腿15克，香菜2根

**调料：**A：料酒、淀粉各1茶匙，鸡蛋清1个，盐2.5小茶匙，葱末、姜末各1小茶匙。B：鸡汤(或水)2汤匙，色拉油2茶匙，酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，白糖、盐各2.5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法：**

(1)香菇用温水泡软，去蒂，洗净。虾仁挑去沙线，洗净，剁成泥，加入A料拌匀，腌制15分钟。火腿、香菜均洗净切末。

(2)将虾泥放在香菇里，摆在大盘上，覆上膜，高火加热4分钟，取出。

(3)将B料倒入小碗里调匀，高火加热2分钟，取出淋在

香菇和虾泥上，撒上火腿末、香菜末即可

## 炸 虾 串

**主料：** 虾仁300克。

**调料：** 色拉油2汤匙 A：葱片6片，姜片5片，料酒、淀粉各1茶匙，白糖、盐各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙，鸡蛋清1个。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，沥干水分，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将腌好的虾仁串在竹签上，把色拉油倒入煎碟里，高火预热2分钟，把虾仁串放入，高火加热1分钟(中途翻面1次)即可。

## 吉利虾球

**主料：** 虾仁250克，淡面包片4片，青豌豆粒25克，鸡蛋液3个。

**调料：** 色拉油2汤匙，A：料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、胡椒粉、味精各1/5小茶匙。B：番茄酱2汤匙，鸡汤(或水)2茶匙，白糖1茶匙，淀粉1小茶匙，胡椒粉、盐各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将虾仁挑去沙线，洗净，剁成虾泥，加入A料拌匀，挤成直径1.5厘米大小的丸子。面包片切成4厘米长、2厘米宽的长形片，蘸上鸡蛋液。豌豆焯熟。

(2)将色拉油倒入煎碟里，高火加热2分30秒，将虾丸放入，高火加热3分钟(中途搅拌1次)，取出控油，装盘。再将煎碟放入，用高火将色拉油加热1分钟，将面包片放入，高火炸1分钟取出，翻面，再用高火炸1分钟，取出控油，垫在虾球的下面，碗边适当点缀。

(3)将B料倒入小碗中，调匀，高火加热1分30秒，取出倒在面包虾球上即可。

## 炸 海 蟹

**主料**：冻海蟹块500克

**调料**：色拉油2汤匙，椒盐1茶匙。A：料酒2茶匙，淀粉1汤匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，鸡蛋清1个，葱段6段，姜片5片。

**做法**：

(1)将冻海蟹块解冻后放入大盘里，用中火加热4分钟，放入清水中洗净，控干水分，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将色拉油倒入煎碟中，高火加热3分钟，将海蟹块倒入，高火加热3分钟，翻面，再用高火加热3分钟，取出控油，装盘，在盘边上放些椒盐即可。

## 清蒸大河蟹

**主料**：鲜活河蟹2只(约重500克)。

**调料**：水2茶匙，芝麻油1/5小茶匙。A：醋1汤匙，姜末1茶匙，芝麻油1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将活河蟹用清水冲洗干净，用细绳把它的腿和身体成十字交叉绑在一起。

(2)将蟹放入较深容器内，加水2茶匙，加盖，高火加热15分钟取出。去掉线绳，将蟹壳取下，去掉上面两排楔状物，用刀从中间切开，再顺着腿的方向分成8份，按原样将蟹块摆在盘里，盖上表面涂了芝麻油的蟹壳。

(3)将A料调匀，装在小碗里与蟹一同上桌即可

## 奶油螃蟹

**主料**：螃蟹2只，洋葱半个，鲜香菇2朵

**调料**：色拉油2汤匙。A：料酒1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。B：姜丝1茶匙，蒜片10片，淡炼乳2汤匙。C：白糖1小茶匙，味精1/5小茶匙，胡椒粉、盐各2.5小茶匙。

**做法**：

(1)将螃蟹洗净，剁块，加入A料拌匀，腌制15分钟。洋葱、鲜香菇分别洗净切丝。

(2)将色拉油倒入较深容器内，高火加热2分钟，加入B料，高火爆香1分钟，再加入螃蟹、洋葱、香菇和C料拌匀，加盖，高火加热8分钟(中途搅拌1次)即可。

## 啤酒蒸蟹

**主料**：螃蟹500克。

**调料**：啤酒1杯，鸡蛋清3个，淀粉1茶匙，盐、胡椒粉各

2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将螃蟹洗净，取下蟹壳，去掉上面两排楔状物，剁成8块。

(2)将蟹块按原样摆在深盘里，盖上蟹壳，浇上调匀的调料，加盖，高火加热8分钟即可

## 鱼香蟹块

**主料：**螃蟹500克。

**调料：**色拉油2茶匙。A：葱末、姜末、蒜末各1茶匙，豆瓣辣酱1茶匙 B：醋2茶匙，白糖1.5茶匙，淀粉、芝麻油各1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法：**

(1)将螃蟹洗净，取下蟹壳，去掉上面两排楔状物，剁成8块，按原样摆在深盘里，盖上蟹壳，覆上微波专用膜，高火加热8分钟。

(2)将色拉油倒入大碗里，高火预热2分钟，加入A料拌匀，高火爆香1分30秒，再放入B料拌匀，高火加热1分钟，取出淋在螃蟹上即可。

## 葱姜焗肉蟹

**主料：**螃蟹500克。

**调料：**A：淀粉、色拉油各1茶匙。B：葱丝、姜丝各2汤匙、蒜末1茶匙，鸡汤(或水)2茶匙，淀粉1茶匙，白糖、盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

将螃蟹洗净，剁成8块，沥干水分，均匀地涂上A料，放入大盘中，覆上膜，高火加热4分钟，再加入B料，拌匀，覆上膜，高火加热2分钟即可

## 蟹肉酿香菇

**主料**：鲜香菇10朵，蟹肉200克。

**调料**：A：生油2汤匙，柠檬汁、鲜奶各2茶匙，淀粉1茶匙，黑胡椒粉3/5小茶匙，盐1/5小茶匙。B：生油1汤匙，鸡汤或水1/2杯，面包屑3汤匙，盐、味精各1/5小茶匙

**做法**：

(1)鲜香菇洗净，去蒂。蟹肉洗净后放在大碗中，加入A料拌匀，加盖，高火加热1分30秒，将蟹肉放在香菇上，摆在大盘里，覆上膜，高火加热2分钟

(2)将B料倒入小碗中调匀，高火加热1分30秒，淋在蟹肉上即可。

## 炒　肉　蟹

**主料**：肉蟹400克。

**调料**：色拉油3汤匙。A：料酒、干淀粉各3/5小茶匙。B：葱片8片，姜片5片。C：料酒1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)肉蟹洗净，控干水分，剁块，放入容器内，加A料拌匀。

(2)将色拉油2汤匙倒入煎碟中，高火加热3分钟，放入

蟹块拌匀，加盖，高火炸2分钟，取出翻面，再用高火炸2分钟取出控油

(3)将色拉油1汤匙倒入容器内，高火预热2分钟，放入B料拌匀，高火爆香1分钟，再放入蟹块和C料，拌匀，加盖，高火加热2分钟即可。

## 葱烧海参

**主料**：海参350克，大葱150克。

**调料**：蚝油2茶匙，A：葱段6段，姜片4片，B：酱油、料酒各1茶匙，淀粉1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将海参从中间片开，去掉内脏，洗净，放入装有开水(以没过海参为宜)的容器内，加入A料，加盖，高火加热3分钟

(2)将大葱洗净，斜切成2厘米长的段放在大盘上，将蚝油倒在大葱段上，高火加热1分钟爆香，放入海参和B料，拌匀，加盖，再用高火加热4分钟即可。

## 虾子海参

**主料**：发好的虾子50克，水发海参300克。

**调料**：猪油2汤匙，A：葱段5段，姜片5片，B：鸡汤(或水)1/2杯，料酒1茶匙，酱油、淀粉各1小茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法**：

(1)将海参从中间片开，去掉内脏，洗净，切成4厘米长的

条、虾子洗净，控干水分。

(2)将猪油倒入容器内，高火预热2分钟，加入A料拌匀，高火爆香1分钟，放入海参条、虾子和B料，拌匀，加盖，高火加热8分钟（中途搅拌1次）即可。

## 豆瓣海参

**主料**：水发海参500克，豆瓣辣酱10克。

**调料**：猪油2茶匙。A：葱末、姜末各1茶匙。B：料酒1汤匙，酱油、淀粉各1小茶匙，白糖3/5小茶匙，胡椒粉、盐各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将海参去掉内脏洗净，斜切成片，放入开水中焯一下，取出控干。豆瓣辣酱剁碎。

(2)将猪油倒入容器内，高火预热2分钟，加入A料和豆瓣辣酱拌匀，高火爆香1分钟，放入海参片和B料拌匀，加盖，高火加热5分钟，搅拌一下，改用中低火加热8分钟（中途搅拌1次）即可。

## 肉爆海参

**主料**：水发海参200克，猪瘦肉100克，冬笋50克。

**调料**：色拉油2茶匙。A：料酒、淀粉各2/5小茶匙，酱油、盐各1/5小茶匙，鸡蛋液半个。B：葱段5段，姜片4片，鸡汤（或水）1/3杯，料酒1茶匙，酱油、淀粉各1小茶匙，白糖3/5小茶匙，盐2/5小茶匙，胡椒粉、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将海参去掉内脏，洗净，斜切成片。冬笋切片，与海参片一起放入装有开水的容器内，焯一下，取出，控干水分。

(2)将猪瘦肉洗净，切片，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(3)将色拉油倒入容器内，高火预热2分钟，放入猪肉片拌匀，高火加热3分钟，再加入海参、冬笋和B料拌匀，高火加热1分钟，搅拌一下，改用中低火加热8分钟即可。

## 姜丝墨鱼

**主料**：墨鱼300克，生姜50克。

**调料**：A：料酒1茶匙，盐1/5小茶匙。B：色拉油2茶匙，料酒1茶匙，淀粉3/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将墨鱼去骨，去内脏及皮，洗净，切成片，加入A料拌匀。生姜洗净，切丝。

(2)将墨鱼和姜丝倒在大盘里，加入B料拌匀，加盖，高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可。

## 红烩墨鱼

**主料**：墨鱼400克。

**调料**：A：酱油、料酒各2茶匙，色拉油1.5茶匙，白糖1小茶匙，葱末、姜末、蒜末各1茶匙。B：葱末1汤匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将墨鱼去骨、去内脏及皮，洗净，切成3厘米大小的块，加入A料拌匀，腌制20分钟。

(2)将墨鱼放入深盘里，加入B料拌匀，加盖，高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可

## 清蒸白鳝

**主料**：活白鳝1条(约重500克)，香菜2根(切末)。

**调料**：A：料酒2茶匙，盐2/5小茶匙。B：葱片6片，姜片5片，料酒1茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。C：淀粉3/5小茶匙，胡椒粉2/5小茶匙。

**做法**：

(1)将活白鳝放在案板上，在其两个腹鳍处横切一刀，深至腹部一半处，放在一个较大的盆中，使血流出，从刀口处把内脏取出，用清水冲洗干净。将A料抹遍白鳝全身和肚子里，将白鳝的头放在深盘中间，将其身体盘成圈，把头放在身体上，加入调匀的B料，腌制30分钟。

(2)将白鳝连盘放在蒸盘上，下面放上少许水，加盖，中火加热25分钟，取出去掉葱姜，将汁倒入大碗中，擦净盘边。

(3)将装有汁的大碗内放入C料拌匀，去掉浮沫，高火加热30秒钟，取出淋在白鳝上，撒上香菜末即可

## 红烧白鳝

**主料**：活白鳝1条(约重700克)、冬笋25克、香菇3朵。

**调料**：色拉油2汤匙另加1小茶匙。A：葱片6片，姜片1片，料酒3/5小茶匙，盐、酱油各1/5小茶匙。B：葱片8片，姜片5片。C：鸡汤(或水)2茶匙，白糖、淀粉各1/5小茶匙，酱油、料酒各3/5小茶匙，醋、盐各1/5小茶匙，味精1/10小茶匙

**做法：**

(1)将活白鳝按"清蒸白鳝"的做法进行初加工，洗净，切成5厘米长的段，并在每段背部划上花刀，加入A料拌匀，腌制20分钟。冬笋洗净，切成3厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的大片。香菇用温水泡软，云希洗净，从中间一切两半。

(2)将色拉油2汤匙倒入煎碟中，高火预热2分钟，将白鳝段放入，加盖，高火加热2分钟，取出复炸一次至表面坚硬，控油。

(3)将色拉油1小茶匙倒入较深容器中，放入B料拌匀，高火爆香1分钟，加入C料，高火加热2分钟至沸，加入炸好的鳝鱼段、冬笋、香菇拌匀，改用中低火加热15分钟即可

## 脆　鳝

**主料：**黄鳝1000克

**调料：**色拉油3汤匙，芝麻油1汤匙　A：葱末、姜末各1小茶匙，蒜末2茶匙，白糖1汤匙，酱油、料酒各1茶匙，醋3/5小茶匙，盐、味精各3/5小茶匙

**做法：**

(1)将活黄鳝放入装有清水的密封容器内，高火加热8分钟，改用中火加热8分钟煮熟，捞出去掉头和内脏，洗净，用竹片将鳝鱼剖切成0.5厘米宽的条，再切成5厘米长的段

(2)将色拉油倒入煎碟里，高火加热3分钟，将鳝段倒入，高火炸2分钟，取出翻面，再用高火炸2分钟，取出控油。将色拉油再用高火加热1分钟，倒入鳝段再炸第二次，炸好后取出，控油。

(3)将芝麻油倒入大碗里，高火预热2分钟，放入A料拌

匀，再用高火加热 1 分 30 秒，放入炸好的鳝段拌匀，高火加热 1 分钟即可。

## 炒 鳝 丝

**主料**：鳝丝 350 克。

**调料**：A：料酒 1 茶匙，淀粉、白糖各 3/5 小茶匙，盐 2/5 小茶匙。B：色拉油 2 茶匙，料酒 1 茶匙。C：葱末、姜末各 1 茶匙，胡椒粉 1 小茶匙，芝麻油 1 小茶匙

**做法**：

（1）将鳝丝洗净加入 A 料拌匀，腌制 10 分钟。

（2）将鳝丝加入 B 料，放入容器内拌匀，高火加热 2 分 30 秒（中途搅拌 1 次），撒上 C 料，拌匀即可

## 扇贝肉串

**主料**：鲜扇贝肉 200 克，熏猪肉 30 克，洋葱、青椒（绿色的柿子椒）、红椒（红色的柿子椒）各 1 个

**调料**：色拉油 2 汤匙，椒盐 1 茶匙。A：柠檬汁 2 茶匙，盐，胡椒粉各 2/5 小茶匙。

**做法**：

（1）将扇贝肉洗净，加入 A 料拌匀，腌制 15 分钟。

（2）熏猪肉、洋葱、青椒、红椒分别洗净，均切成 1.5 厘米大小的方片。

（3）将扇贝肉、青椒、洋葱、红椒、熏猪肉按顺序串在竹签上。

（4）将色拉油倒入煎碟里，高火预热 3 分钟，将扇贝肉串

放入，加盖，高火炸1分钟(中途翻面1次)取出控油，装盘，在盘边上放上一些椒盐即可。

## 豆豉生蚝

**主料**：生蚝500克。

**调料**：A：料酒3/5小茶匙，盐、胡椒粉各1/5小茶匙。B：色拉油2汤匙，豆豉2汤匙，葱末、姜末、蒜末各1茶匙，干红辣椒2根(切段)。C：水1汤匙，酱油2茶匙，白糖、淀粉各3/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)生蚝洗净，加入A料抓匀。

(2)将B料放入大碗里，高火加热1分30秒，放入生蚝和C料拌匀，加盖，再用高火加热5分钟即可。

## 酥　蚝

**主料**：生蚝350克

**调料**：色拉油2汤匙。A：料酒3/5小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：鸡蛋清1个，葱姜汁(葱末、姜末泡水10分钟，捞出葱姜的汁)1茶匙，淀粉1小茶匙，花椒粉3/5小茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将生蚝洗净，加入A料拌匀，腌制15分钟

(2)将生蚝放入容器中，加水2茶匙，加盖，高火煮3分钟取出，沥干水分，加入B料拌匀，挂浆。

(3)将色拉油倒入煎碟中，高火预热3分钟，加入挂好浆

的牛蚝、高火炸1分30秒，取出搾油，装盘即可。

## 蒸蛤蜊

**主料**：蛤蜊肉450克，生菜叶2片。

**调料**：葱片8片，姜片5片，料酒1茶匙，盐、胡椒粉各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将生菜叶洗净，平铺在大盘上。

(2)将蛤蜊肉洗净，泡在盐水中30分钟，捞出放在较深容器中，加入调料拌匀，加盖，高火加热4分钟，取出放在生菜叶上即可。

## 银芽蛤肉

**主料**：蛤蜊肉450克，黄豆芽150克

**调料**：色拉油2茶匙。A：酱油、料酒、白糖、淀粉、芝麻油、葱末、蒜末各1小茶匙，盐、胡椒粉各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)蛤蜊肉洗净，放入盐水中浸泡10分钟。黄豆芽去尾，洗净，沥干水分。

(2)将色拉油倒入大碗中，高火预热2分钟，放入蛤蜊肉黄豆芽和A料拌匀，高火加热2分钟取出即可。

## 洋葱牡蛎

**主料**：牡蛎肉300克，洋葱半个，香菜2根。

**调料**：A：料酒 1 小茶匙，胡椒粉 2/5 小茶匙，盐 1/5 小茶匙。B：番茄酱 3 汤匙、淡炼乳 1 汤匙，料酒 2 茶匙、淀粉、白糖各 1 茶匙，盐 1/5 小茶匙，味精 1/5 小茶匙。

**做法**：

(1)将牡蛎肉洗净，沥干水分，加入 A 料拌匀，腌制 15 分钟。香菜择好，洗净，切成 1 厘米长的段。洋葱洗净，切成 0.5 厘米粗的细丝，放入容器内，加入 B 料，加盖，高火加热 1 分钟。

(2)将牡蛎肉放入装有洋葱的容器内，拌匀，加盖，高火加热 3 分钟，取出装盘，撒上香菜段即可。

## 姜醋毛蚶

**主料**：毛蚶 500 克。

**调料**：A：开水 2 杯，料酒 1 茶匙，葱段 5 段，姜片 5 片。B：姜末、醋各 1 汤匙，芝麻油 3/5 小茶匙，盐、味精各 1/5 小茶匙。

**做法**：

(1)将毛蚶用清水冲净，放入容器内，加 A 料拌匀，高火加热 2 分钟，捞出装盘。

(2)将 B 料调匀，做成味汁，装在小碗里，与煮好的毛蚶一同上桌。

## 什锦带子

**主料**：带子 250 克，丝瓜 200 克，榨菜 50 克，芹菜 2 根

**调料**：色拉油 2 茶匙。A：色拉油 3/5 小茶匙，盐 1/10 小茶匙。B：淀粉 1 小茶匙，胡椒粉 2/5 小茶匙。C：葱丝、姜丝各 1 茶匙，豆瓣辣酱 1 茶匙。D：料酒 1 茶匙、淀粉、白糖、醋、芝麻

油各1小茶匙，盐、胡椒粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法：**

(1)将芹菜去叶去根，洗净，切成3厘米长的段。榨菜切小片，用清水浸泡40分钟，去掉咸味，捞出沥干水分。丝瓜去皮洗净，切0.5厘米厚的片，放入容器内，加入A料拌匀，高火加热2分钟取出。

(2)将带子洗净，加B料拌匀，放入装有开水的容器内，高火加热40秒，取出，控干水分。

(3)将色拉油倒入容器内，高火预热2分钟，加入C料和榨菜拌匀，高火爆香1分钟，再放入D料拌匀，高火加热1分30秒至沸，加入芹菜、带子、丝瓜拌匀，加盖，再用高火加热5分钟即可。

## 清炒海螺

**主料：**海螺肉200克，香菇3朵，冬笋50克。

**调料：**小苏打2/5小茶匙。A：葱末、姜末各1小茶匙，料酒3/5小茶匙，盐、淀粉各2/5小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法：**

(1)将海螺肉用清水洗净，片成0.2厘米厚的片，放入容器中，加入清水没过海螺肉，加入小苏打拌匀，浸泡3分钟，取出用清水冲洗3遍，使之没有异味。香菇用温水泡软，去蒂，洗净，斜切成片。冬笋切成3厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片。

(2)将开水倒入容器内，高火加热2分钟至沸，将海螺肉片、香菇、冬笋片放入焯一下，控干水分。

(3)将海螺肉片、香菇、冬笋片和A料一起放入容器内，高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可。

## 炸 针 鱼

**主料：**针鱼500克，尖辣椒2根，熟芝麻20克。

**调料：**色拉油2汤匙。A：葱片6片，姜片4片，面粉2茶匙，鸡蛋清1个，料酒1茶匙，盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙。B：色拉油1茶匙，芝麻油1小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将针鱼去掉头尾，除去内脏及黑膜，洗净，切成5厘米长的段，放入大碗内，加入A料拌匀，腌制10分钟。

(2)将尖辣椒去蒂去子，洗净，切成末，放入小碗里，高火加热2分钟，再加入B料和熟芝麻拌匀，做成味汁。

(3)将色拉油倒入煎碟里，高火预热2分钟，倒入针鱼，高火炸1分30秒，取出拌匀，再高火炸1分30秒，取出控油，装盘，与味汁一同上桌即可。

## 清蒸琵琶虾

**主料：**琵琶虾500克，青辣椒1根。

**调料：**色拉油1小茶匙。A：葱末、姜末各1小茶匙。B：醋1小茶匙，酱油、芝麻油各3/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法：**

(1)将琵琶虾用清水冲洗干净，放入容器内，加水1茶匙，加盖，高火蒸12分钟取出放入盘里。青辣椒去蒂去子，洗净，切成末。

(2)将色拉油倒入小碗中，高火预热2分钟，加入辣椒末和A料拌匀，高火爆香1分钟，再加入B料拌匀，与琵琶虾一

同上桌即可。

## (四)豆制品类

### 家常豆腐

**主料**：豆腐250克，猪肉100克(肥瘦各半)，青蒜50克。

**调料**：色拉油4汤匙，豆瓣辣酱1小茶匙，淀粉1/2茶匙，水1小茶匙。A：酱油1小茶匙，料酒1/2小茶匙，味精少许，高汤半杯。

**做法**：

(1)将豆腐切成厚的大片。青蒜择好洗净，从中间剖开，切成段。猪肉洗净切成片。豆瓣酱剁碎。

(2)将煎碟高火预热4分钟，加入色拉油，放入豆腐片，用高火加热4分钟(中途翻面1次)，将其两面煎至呈金黄色，取出装盘。

(3)将肉片放入煎碟滑散，再加入豆瓣辣酱搅拌，高火加热1分钟，再加入A料和煎好的豆腐片，改用中火煮3分钟。

(4)将水淀粉淋入(3)中，中火加热1分钟，再加入青蒜搅拌，改用高火加热1分钟即可。

### 麻婆豆腐

**主料**：豆腐250克，猪肉末150克。

**调料**：A：色拉油2茶匙，葱末2汤匙，姜末1小茶匙，蒜末1汤匙。B：甜面酱、豆瓣辣酱、料酒、水各1汤匙，酱油2汤

匙，淀粉1茶匙。

**做法：**

(1)将豆腐切成小丁。

(2)将A料倒在深盘里拌匀，用高火加热2分钟，然后放入猪肉末迅速滑散，再加入豆腐和B料，高火加热3分钟(中途搅拌1次)即可。

## 虾仁豆腐

**主料：**豆腐250克，虾仁150克，青豌豆粒50克。

**调料：**A：色拉油1汤匙，葱花、姜丝各1茶匙，料酒、淀粉各1/2小茶匙。B：酱油1汤匙，料酒、白糖、淀粉各1小茶匙，高汤1/4杯。

**做法：**

(1)豆腐切2厘米见方的小块，用热水烫一下，再用凉水浸泡一会儿，沥干水分。虾仁挑去沙线，洗净，沥干水分。

(2)将虾仁和A料放入器皿中，加盖，高火加热1分钟。

(3)将豆腐和青豌豆粒加入(2)中拌匀，再加入调和的B料，加盖，高火加热3分钟即可。

## 蚝油豆腐

**主料：**豆腐250克。

**调料：**猪油3汤匙，蚝油1茶匙，淀粉1/2小茶匙，水1汤匙。A：酱油、料酒、盐各1/3小茶匙，白糖1/2小茶匙，高汤半杯。

**做法：**

(1)豆腐切成大厚片，整齐地码在深盘里。

(2)将2汤匙猪油加入耐热碗里，高火加热30秒钟使油化开，然后加入蚝油，高火加热30秒钟后，再加入A料，高火加热2分钟。

(3)将碗中的汤汁淋于豆腐上，中火加热3分钟，再均匀淋上水淀粉勾芡，然后淋上1汤匙猪油，高火加热1分钟即可。

## 锅塌豆腐

**主料**：豆腐250克。

**调料**：猪油半杯，淀粉3/4杯，鸡蛋2个，水1汤匙，盐、味精各少许。A：盐、味精各1/3小茶匙，葱末、姜末共1/2小茶匙，高汤半杯。

**做法**：

(1)将豆腐切成长方形的厚片，放入少许盐、味精腌渍，然后均匀沾上淀粉。鸡蛋磕入碗中打匀。

(2)煎碟高火预热4分钟，放入猪油，把豆腐片在蛋液中沾匀后放入锅中，高火煎4分钟，将其两面煎成黄色，然后加入A料，改用中火煮3分钟。

(3)取1/2小茶匙的淀粉溶于水，将其淋于(2)中，高火加热1分钟收汁即可。

## 鲜蘑豆腐

**主料**：豆腐250克，鲜蘑150克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：盐、味精、白糖、芝麻油、葱花各1/2小茶匙，姜片3片，淀粉1汤匙，高汤1汤匙。

做法：

(1)豆腐、鲜蘑均切成大小相似的1厘米方丁。将鲜蘑择好洗净，用沸水烫过，沥干水分。

(2)将油倒入煎碟里，高火预热2分钟，放入豆腐、鲜蘑和A料拌匀，高火加热2分钟即可。

## 卤　豆　腐

主料：豆腐250克。

调料：色拉油半杯。A：高汤2杯，盐1小茶匙，味精1/3小茶匙，葱段8段，姜片5片。

做法：

(1)将豆腐切成方形的大厚片。

(2)将A料放入一较深的器皿里，加盖，高火加热6分钟，取出去掉浮沫。

(3)将煎碟高火预热4分钟，加入色拉油，再将豆腐片放入用高火炸3分钟(中途翻转1次)，取出豆腐片，放入(2)中腌渍20分钟即可。

## 肉末烧豆腐

主料：豆腐250克，猪肉末100克

调料：色拉油3汤匙，淀粉1/2小茶匙，水1茶匙。A：葱末、姜末、蒜末共1小茶匙，酱油1茶匙，料酒、盐各1/2小茶匙。B：白糖1小茶匙，味精1/2小茶匙，开水1/4杯

做法：

(1)豆腐切成1厘米见方的丁，用沸水烫一下，沥干水分。

(2)将油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入肉末滑散，再加入A料搅拌，高火加热1分钟。

(3)将豆腐和B料加入(2)中，中火加热2分钟，淋入水淀粉，搅拌均匀，改用高火加热1分钟即可

## 红烧油豆腐

**主料**：油豆腐(豆腐泡)200克、猪肉馅200克、黄豆芽100克。

**调料**：淀粉1茶匙，水2茶匙。A：芝麻油1汤匙，清水2汤匙，葱末3汤匙，盐、胡椒粉、料酒各1小茶匙，味精1/3小茶匙。B：色拉油1汤匙，盐、味精各1/3小茶匙。C：色拉油、酱油、白糖各2汤匙，味精1/3小茶匙，开水1杯

**做法**：

(1)猪肉馅里加入A料搅拌均匀、黄豆芽洗净

(2)油豆腐用热水浸泡5分钟，捞出沥干水分，每个油豆腐开个小口，塞满肉馅。

(3)将豆芽和B料放在深盘里，高火煮2分钟，再加入油豆腐和C料，覆上微波专用膜，高火加热7分钟。

(4)将(3)中的汁液倒于小碗里，加入水淀粉搅拌，高火加热1分钟，淋于油豆腐上即可。

## 油豆腐塞肉

**主料**：油豆腐150克、猪肉馅150克、虾仁20克、白菜200克。

**调料**：A：葱末1茶匙，料酒、淀粉各1小茶匙，芝麻油、

盐、胡椒粉各1/2小茶匙，水2汤匙。B：色拉油2汤匙，盐、白糖、胡椒粉各1/3小茶匙，高汤3/4杯。

**做法：**

（1）虾仁用开水泡软，去掉沙线，洗净，剁碎，与肉馅和A料搅拌均匀。

（2）油豆腐用开水泡软，沥干水分，每个油豆腐开个小口，塞满肉馅。

（3）将白菜切成段，码于器皿里，塞满肉馅的油豆腐放在白菜上，淋入调和好的B料，加盖，高火煮12分钟（中途翻转1次油豆腐）即可。

## 四色豆腐

**主料：**油豆腐250克，笋1支，小黄瓜1根，胡萝卜1/3根，水发木耳3朵。

**调料：**色拉油3汤匙，酱油、水各1汤匙，醋、淀粉各1小茶匙，盐2/3小茶匙，白糖1茶匙，胡椒粉1/4小茶匙，葱段5段。

**做法：**

（1）将笋、小黄瓜、胡萝卜均洗净切成片。木耳洗净切块

（2）笋片、胡萝卜片放于盘中，加盖，高火加热2分钟。

（3）将油豆腐、小黄瓜、木耳及调和好的所有调料加入（2）中拌匀，加盖，高火加热6分钟（中途搅拌1次）即可

## 茄汁豆腐

**主料：**豆腐300克，番茄酱30克。

**调料**：色拉油2汤匙，葱段5段，姜片6片，淀粉3/4小茶匙，水1茶匙。A：盐1/3小茶匙，醋、白糖各1茶匙，开水半杯

**做法**：

(1)豆腐切成方丁，放在沸水中烫一下，沥干水分。

(2)将油和葱、姜放在煎碟里，高火爆香2分钟，去掉葱、姜，加入番茄酱搅拌，再加入A料和豆腐拌匀，高火加热6分钟。

(3)水淀粉淋入(2)中，高火加热1分钟收汁即可。

## 蒜黄烧豆腐

**主料**：豆腐300克，蒜黄100克。

**调料**：A：色拉油2汤匙，葱丝、姜丝共1小茶匙。B：盐、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)豆腐切成条，放在沸水中烫一下，沥干水分，蒜黄择好洗净，切成与豆腐条同长的段。

(2)将A料放入大盘里，高火加热1分钟，放入豆腐条和B料拌匀，再用高火加热2分钟。

(3)蒜黄加入(2)中拌匀，高火加热1分钟即可。

## 鸡肉豆腐

**主料**：豆腐250克，鸡胸脯肉150克，上等淡口咸鱼肉50克。

**调料**：色拉油3汤匙，胡椒粉、芝麻油各1/2小茶匙，淀粉

1小茶匙，水1汤匙，葱花1茶匙。A：料酒、盐、白糖、味精各1/2小茶匙，高汤1杯。

**做法：**

(1)将豆腐、鸡肉、咸鱼肉均切成同样大小的小粒，豆腐用沸水烫过并沥干水分，鸡肉用少许淀粉拌匀。

(2)煎碟高火预热4分钟，放入色拉油，加入豆腐，高火加热2分钟过油。再加入鸡粒，高火加热1分钟过油。

(3)将咸鱼肉粒放入煎碟里滑散爆香，加入豆腐和A料拌匀，中火加热15分钟，再加入鸡粒和胡椒粉，中火加热5分钟，淋入水淀粉，改用高火加热1分钟，淋入芝麻油，撒上葱花即可

## 鱼香豆腐

**主料：**豆腐250克，熟鸡肉50克。

**调料：**A：色拉油2汤匙，豆瓣辣酱1小茶匙。B：葱末1小茶匙，姜末、蒜末各1/2小茶匙。C：酱油、淀粉各3/5小茶匙，料酒、白糖各1小茶匙，醋4/5茶匙，盐、味精各少许

**做法：**

(1)将豆腐切成条，放入沸水中烫一下。鸡肉切成丝

(2)将A料放入大碗里，高火爆香2分钟，加入豆腐条拌匀，高火加热3分钟，放入鸡肉丝和B料搅拌均匀，改用中火加热30秒。

(3)将调和的C料放入(2)中，拌匀，高火加热1分钟即可。

## 豉汁豆腐

**主料**：豆腐250克，猪肉150克。

**调料**：色拉油4汤匙，豆豉2汤匙，蒜苗1根，红辣椒1个。A：淀粉1汤匙，酱油1小茶匙，盐、味精各少许。B：酱油1茶匙，料酒、芝麻油各1小茶匙，水2汤匙，盐、味精各1/2小茶匙

**做法**：

(1)豆腐切片装盘。猪肉洗净切丝，加入A料腌渍10分钟。蒜苗洗净切斜丝。红辣椒洗净切丝。

(2)色拉油、肉丝、蒜苗、豆豉拌匀后，倒入豆腐里，撒上红辣椒丝，淋上调和好的B料，覆上微波专用膜，高火加热4分钟即可。

## 双菇豆腐

**主料**：豆腐250克，金针菇80克，香菇6朵，青菜心6棵

**调料**：色拉油2汤匙，芝麻油1汤匙。A：高汤1汤匙，酱油、淀粉各1茶匙，盐、白糖各1小茶匙，胡椒粉少许。

**做法**：

(1)豆腐切薄片。香菇去老根泡软洗净切丝。金针菇去根洗净切段。

(2)深盘里放入油，加入香菇，高火加热2分钟

(3)将豆腐、金针菇和经过加热的香菇一起放入盘里拌匀。青菜心对半切开，排放在盘外缘。

(4)将调和好的A料淋入(3)中，高火加热5分钟，取出

淋上芝麻油即可。

## 红白豆腐

**主料**：豆腐250克，猪血豆腐250克

**调料**：色拉油2汤匙。A：葱花、姜末、蒜末各1/2小茶匙。B：盐、白糖、酱油、淀粉各1/2小茶匙，味精少许，高汤1/4杯。

**做法**：

(1)将两种豆腐均切成2厘米见方的块，分别用开水焯熟。

(2)煎碟高火预热4分钟，加入油和豆腐，高火加热1分钟（中途翻转1次），加入A料搅拌，再用高火加热1分钟

(3)将血豆腐块和B料加入(2)中搅拌，高火加热1分钟即可。

## 小白菜熬豆腐

**主料**：豆腐200克，小白菜250克。

**调料**：盐1/2小茶匙。A：色拉油1汤匙，猪油1汤匙，姜片4片。B：酱油1/2小茶匙，高汤1杯。

**做法**：

(1)豆腐切成块。小白菜洗净控水，切成寸段。

(2)将A料倒入煎碟里，用高火爆香2分钟，放入小白菜搅拌，豆腐放在小白菜上，倒入B料，中火加热5分钟，加入盐待溶解即可。

## 烩 干 丝

**主料**：豆腐干200克，熟鸡脯肉50克，火腿30克。

**调料**：芝麻油1/2小茶匙　A：盐、味精各1/2小茶匙，高汤半杯，牛奶半杯。

**做法**：

(1)去掉豆腐干外部较硬皮，切成细丝，放入沸水中烫一下。鸡脯肉切成丝。火腿切末。

(2)在一较深器皿里加入A料，高火加热2分钟，放入豆腐干丝，再用高火加热2分钟，取出，放上鸡脯肉，撒上火腿末，淋入芝麻油即可

## 海米烧腐竹

**主料**：干腐竹200克，海米30克，冬笋尖50克。

**调料**：料酒1汤匙，酱油1小茶匙，芝麻油1/2小茶匙。A：色拉油2汤匙，葱段5段，姜块3块。B：清水3/1杯，盐1/2小茶匙，白糖1茶匙。

**做法**：

(1)将干腐竹放入清水中浸泡1小时，取出挤干水分，切成2厘米长的段。海米用清水泡一会儿。冬笋尖切成片。葱段、姜块用刀拍松。

(2)在一较深器皿里放入A料，高火加热2分钟，放入料酒和酱油，高火加热1分钟，加入海米和B料，再用高火加热2分钟。

(3)将腐竹、冬笋加入(2)中，用中火加热10分钟，淋入芝

麻油即可。

## 青椒干丝

**主料：**香干丝300克，青尖椒50克。

**调料：**色拉油1汤匙。A：盐1小茶匙，味精、白糖各1/2小茶匙。

**做法：**

(1)尖椒去蒂、去子、去筋，洗净切丝。

(2)盘中放油，高火预热2分钟，放入香干丝、青椒丝、A料拌匀。

(3)用微波专用膜罩上盘子，高火加热3分钟即可。

## 腐皮鲜竹卷

**主料：**豆腐皮1张，鲜笋肉150克，甘笋半个，冬菇3朵，生菜叶4片，发菜少许。

**调料：**色拉油4汤匙。A：生抽1茶匙，白糖、淀粉各1小茶匙，芝麻油、胡椒粉各1/2小茶匙。

**做法：**

(1)豆腐皮用冷水浸软，切成若干大块，发菜浸软，沥干水分。冬菇泡发去蒂，与甘笋、笋肉、生菜叶均洗净切丝。

(2)将鲜笋丝、甘笋丝、冬菇丝、发菜和A料放入碟中拌匀，覆上微波专用膜，高火煨3分钟，取出后放入豆腐皮中卷成卷。

(3)煎碟用高火预热4分钟，加入油，放入豆腐皮卷，高火炸2分钟(中途翻转1次)，取出后沥去油，放在碟里，淋上(2)

中煨材料的汁，覆上微波专用膜，高火煮1分钟，取出后放在垫有生菜丝的盘里即可。

## 沙锅豆腐

**主料**：豆腐200克，猪里脊肉100克，净虾仁100克，冬菇5朵，冬笋50克。

**调料**：A：料酒、淀粉各1茶匙。B：盐1茶匙，味精1/2小茶匙，高汤5杯。

**做法**：

(1)豆腐切成小块。里脊肉洗净切片，与虾仁一起放入A料中搅拌。冬菇泡软切成两半。冬笋切片。

(2)取一微波专用沙锅，放入豆腐、冬菇、冬笋及B料，中火加热15分钟，再加入肉片和虾仁，改用高火加热3分钟即可。

## 八宝豆腐

**主料**：嫩豆腐300克，熟鸡肉末30克，熟火腿末25克，猪肉末、虾米末、蘑菇末、水发香菇末、油酥松仁末各15克，瓜子仁末2.5克

**调料**：料酒1汤匙，色拉油2汤匙，熟鸡油1小茶匙。A：熟猪油3汤匙，鸡汤3/4杯，盐1/2小茶匙。B：味精1/2小茶匙，淀粉1汤匙，水1汤匙。

**做法**：

(1)豆腐去边，切成小方块。虾米末加酒稍浸泡

(2)取一深器皿加油，高火加热1分钟，放入豆腐块、虾米

末和A料搅拌，再用高火加热5分钟，再加入鸡肉末、猪肉末、蘑菇末、香菇末、瓜子仁末、松仁末，改用中火加热3分钟。

(3)将B料加入(2)中拌匀，高火加热1分钟，撒上熟火腿末，淋上熟鸡油即可。

## 芹菜炒熏干

**主料**：芹菜150克，熏干200克。

**调料**：色拉油2汤匙，葱丝1/2小茶匙　A：盐2/5小茶匙，味精1/5小茶匙，白糖1/2小茶匙，料酒2/5小茶匙

**做法**：

(1)芹菜去叶及老筋后洗净斜切成丝，熏干切成丝。

(2)将葱丝放入色拉油里倒入较深器皿内，用高火加热1分钟，取出后放入芹菜丝拌匀，高火加热2分钟。

(3)将熏干和A料加入(2)中拌匀，高火加热1分30秒即可。

## 豆芽炒干丝

**主料**：绿豆芽200克，豆腐干200克。

**调料**：A：色拉油1汤匙，葱丝、姜丝共1小茶匙　B：酱油、醋各3/5小茶匙，料酒1/5小茶匙，盐、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)豆芽洗净，沥干水分，豆腐干切成细丝，放入沸水中焯一下，沥干水分。

(2)将A料放入器皿里，高火爆香1分钟，先加入豆腐干丝和B料搅拌，再加入豆芽拌匀，高火加热2分30秒即可。

## 酿熏干

**主料：**熏干6个，猪肉馅125克，鲜虾仁30克，青豌豆粒少许。

**调料：**香菜末1汤匙。A：葱末、芝麻油各1茶匙，料酒、淀粉各1小茶匙，盐、胡椒粉各1/5小茶匙，水1汤匙

**做法：**

(1)将虾仁去沙线洗净剁碎，加入肉馅和A料搅拌均匀

(2)将每个熏干切成两段，用小匙挖空，将肉馅塞满后，沿浅盘边摆好，用青豌豆粒点缀，高火加热3分钟，撒上香菜末即可。

## 浇汁素鸡腿

**主料：**素鸡腿100克，胡萝卜50克，罐装玉米笋100克

**调料：**色拉油1汤匙。A：番茄酱2汤匙，白糖1小茶匙，醋1/2小茶匙，盐1/5小茶匙，水2汤匙

**做法：**

(1)胡萝卜去皮洗净，切成菱形片。

(2)色拉油倒入器皿里，用高火预热2分钟，放入调匀的A料，高火加热1分钟。

(3)将素鸡腿、胡萝卜片和玉米笋拌匀装盘，浇上A汁，高火加热2分钟即可。

## （五）蔬菜类

### 糖醋白菜

**主料**：大白菜300克，胡萝卜少许，红辣椒1根。

**调料**：盐1汤匙　A：白糖、醋各5汤匙，盐1小茶匙。

**做法**：

(1)白菜洗净切成5厘米长、0.4厘米宽的条，胡萝卜洗净切丝，然后一起放入碗内。

(2)将白菜放入容器内，加盐揉搓后放入胡萝卜丝，放置20分钟后拧干水分。

(3)红辣椒切丝放入A料中，装盘用高火加热2分钟。

(4)将(3)倒入(2)中拌匀，晾凉即可。此菜可在冰箱中保存2日到3日。

### 金钩白菜

**主料**：大白菜300克，大海米50克。

**调料**：色拉油2汤匙，料酒、水各1汤匙，淀粉1茶匙。A：高汤1汤匙，盐3/5小茶匙，味精1/5小茶匙，蒜末少许。

**做法**：

(1)大白菜洗净切成长约5厘米的斜片，大海米用酒浸泡软。

(2)容器内放入油、大海米，高火爆香2分30秒，再将白菜及A料放入拌匀，高火加热5分钟。

(3)淀粉调水后淋入(2)中拌匀，高火加热1分钟(中途搅拌1次)即可。

## 鱼香白菜

**主料：**大白菜嫩帮300克。

**调料：**色拉油2汤匙，豆瓣酱1小茶匙。A：酱油、料酒、水、白糖、葱末各1小茶匙，淀粉、姜末、蒜末各1/2小茶匙。

**做法：**

(1)将白菜洗净切成边长约为1.5厘米的菱形块，豆瓣酱剁碎。

(2)色拉油倒入容器里，用高火加热2分钟，加入豆瓣酱后高火加热1分钟，再放入白菜拌匀后高火烧4分钟。

(3)将A料倒入(2)中搅拌，高火加热1分钟(中途搅拌1次)即可。

## 水煮白菜

**主料：**嫩白菜心450克，猪瘦肉100克。

**调料：**猪油、芝麻油各3汤匙，姜片5片，干辣椒2个，花椒20粒，高汤1杯。A：料酒、酱油各1.5小茶匙，盐、味精各1/10小茶匙，淀粉1/2小茶匙，鸡蛋半个。B：豆瓣辣酱3汤匙，姜片8片。C：葱段8段，酱油3汤匙，料酒1汤匙，盐1/2小茶匙，味精1小茶匙，胡椒粉少许。

**做法：**

(1)将白菜心撕成块洗净，干辣椒切成节。

(2)猪肉洗净切成片放入A料中抓匀。

(3)猪油倒入容器里，高火预热3分钟，放入花椒炸半分钟，即放入干辣椒用高火加热2分钟，炸成黑色一同取出，用刀剁碎。在热油中放入B料，高火加热1分钟炸出香味。

(4)把高汤加入(3)中，高火煮4分钟，开锅后去掉杂物，加入C料和姜片调味，再将肉片、白菜放入，高火加热4分钟，再放入自制的花椒末、辣椒末。

(5)将芝麻油倒入小碗里，用高火加热2分钟后也倒入(3)中即可。

## 扒　白　菜

**主料**：白菜心250克

**调料**：盐、味精、淀粉、芝麻油各1/2小茶匙，葱段5段，姜片3片，猪油1汤匙，高汤1/2杯。

**做法**：

(1)将白菜心洗净切长条，放在器皿中，加盖，高火加热5分钟取出，凉水过凉，滤干水分。

(2)猪油倒入容器里，用高火预热2分钟，放入葱、姜用高火加热1分30秒，炸出香味后去掉葱、姜，加入高汤，高火加热6分钟烧开，去掉浮沫，再加入盐、味精。

(3)将白菜理顺整齐地码在器皿中，用小火加热3分钟后，将(2)倒入，均匀淋入水淀粉，改用高火加热30秒钟，待汁完全挂在白菜表面，再淋入芝麻油即可。

## 白　菜　卷

**主料**：大白菜半棵，猪肉、鸡肉、虾仁各100克，香菇3朵，

火腿2片。

**调料**：A：淀粉1茶匙、盐1茶匙、味精、白胡椒粉各1/4小茶匙。B：热水3/4杯、牛奶3汤匙、精盐1/4小茶匙。C：淀粉2汤匙、水3汤匙。

**做法**：

(1)香菇泡软后去蒂洗净切丁，火腿切细丝。

(2)将猪肉、鸡肉、虾仁分别洗净剁成泥，一起放入微波专用袋里，加入A料和香菇丁拌匀后，持袋口摔打使之具有弹性。

(3)大白菜洗净后取叶片装入微波专用袋中，松扎袋口，高火煮4分钟，取出用冷水过凉。

(4)将肉馅包入菜叶中，卷成若干卷，整齐地排在盘里，上面覆微波专用膜，高火加热8分钟后取出。

(5)将B料放入碗中调匀，高火煮3分钟，把调匀的C料和火腿丝放入搅拌均匀，再用高火煮2分钟，取出淋在菜卷上即可。

## 奶油白菜

**主料**：大白菜450克，猪里脊肉100克，洋葱半个

**调料**：A：盐、白糖各1茶匙，水2汤匙，姜片3片。B：色拉油1汤匙，奶油或炼乳2汤匙。C：面粉，炼乳各1汤匙，水2汤匙。

**做法**：

(1)将白菜洗净切块。洋葱洗净切丝。里脊肉洗净切片。

(2)将白菜倒入器皿里，与A料拌匀，加盖，高火加热10分钟，取出沥干，白菜汁留下。

(3)B料倒入器皿里，用高火加热2分钟后，拌入洋葱高火加热2分钟，再拌入C料与白菜汤汁，然后再加入白菜与肉片，加盖，高火加热5分钟即可。

## 炒小白菜

**主料：**小白菜400克，熟芝麻50克。

**调料：**盐1 2小茶匙，姜片5片，色拉油3汤匙。

**做法：**

(1)在微波专用袋中放入1汤匙色拉油及姜片，高火加热3分钟后挑去姜片，再在微波专用袋中放入2汤匙油

(2)小白菜洗净切成两半，放入微波专用袋中加盐拌匀，松扎袋口，高火加热3分钟

(3)将小白菜倒在盘中，撒上熟芝麻即可

## 酸菜粉丝

**主料：**酸菜200克，粉丝150克，猪肉馅150克

**调料：**色拉油2汤匙，芝麻油1小茶匙 A：葱末、姜末各1茶匙。B：酱油1小茶匙，料酒、味精各1茶匙，盐1汤匙，水5茶匙。

**做法：**

(1)酸菜去掉老根洗净切丝。粉丝用开水泡软切成20厘米长的段。

(2)色拉油倒入器皿里，高火预热2分钟，放入A料用高火爆香2分钟，再加入猪肉馅和酸菜拌匀，高火加热3分钟(中途搅拌1次)。

(3)将B料放入(2)中，高火加热1分钟煮沸后，加入粉丝，改用中火加热5分钟，淋入芝麻油即可。

## 焖油菜

**主料**：油菜400克，油豆腐2块，干虾仁30克

**调料**：酱油、白糖各1汤匙，料酒3汤匙，高汤半杯。

**做法**：

(1)将油豆腐用开水烫过，去除油分，切成块，油菜洗净切段。虾仁用水发好洗净。

(2)把油菜、油豆腐、虾仁放入器皿中，加全部调料搅拌均匀，加盖，高火加热8分钟(中途搅拌1次)即可

## 草菇菜心

**主料**：油菜心400克，罐装草菇30克。

**调料**：猪油30克，葱段3段，姜片2片，盐、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将菜心洗净沥干水分，从中间剖开。草菇切片

(2)在微波专用袋中加入猪油预热2分钟，放入葱、姜片高火加热2分钟，爆香后将葱、姜去掉。

(3)将菜心、草菇、盐、味精放入微波专用袋中搅拌均匀，松扎袋口，高火加热1分钟即可。

## 奶油菜心

**主料**：油菜心 300 克，牛奶 50 克，熟火腿 20 克。

**调料**：猪油 20 克，鸡油 1 小茶匙。A：盐 1/2 小茶匙，味精、料酒、淀粉各少许，高汤 1 汤匙。

**做法**：

(1)将菜心洗净沥干水分，剖成两半。

(2)将猪油放入耐热容器中高火加热 2 分钟，放入菜心拌匀，高火加热 1 分钟，再放入 A 料，改用中火加热 2 分钟，将牛奶倒入搅拌后，再改用高火加热 3 分钟。

(3)火腿切末，撒在菜心上面，淋入鸡油即可。

## 姜汁菠菜

**主料**：菠菜 300 克。

**调料**：色拉油 1 汤匙，葱段 4 段。A：芝麻油、姜汁、水各 1 茶匙，醋 2 茶匙，盐、味精、淀粉各 1/3 小茶匙

**做法**：

(1)将菠菜洗净切段。

(2)将色拉油倒入容器里，高火预热 2 分钟，加入葱段用高火爆香 2 分钟，去掉葱段，放入菠菜搅拌后，高火加热 2 分钟。

(3)将 A 料放入小碗中拌匀，倒入(2)中搅拌，高火加热 1 分钟后即可。

## 肉片焖扁豆

**主料**：猪肉50克，扁豆250克。

**调料**：色拉油2茶匙，淀粉1/2小茶匙，水1小茶匙　A：盐1/5小茶匙，味精、淀粉、料酒各1/10小茶匙。B：料酒、酱油各3/5小茶匙，醋2/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，葱段5段，姜片1片，水2汤匙。

**做法**：

(1)将肉洗净切成长形薄片，放入A料抓匀腌好。扁豆去筋洗净，掰成长段。

(2)色拉油倒入容器里，高火预热2分钟，放入肉片拌匀，高火加热1分30秒，放入B料和扁豆，加盖，改用中火加热8分钟～10分钟，将扁豆焖透。

(3)将水淀粉淋入(2)中，搅拌均匀后，高火加热1分钟即可。

## 炒　扁　豆

**主料**：扁豆300克。

**调料**：色拉油1汤匙，白糖1/2小茶匙。A：盐1小茶匙，味精1/2小茶匙。

**做法**：

(1)扁豆去筋、洗净、掰成寸段，加入A料腌制15分钟。

(2)将扁豆装盘淋油，撒上白糖，加盖，高火加热6分钟(中途搅拌1次)即可。

## 熏肉炒扁豆

**主料**：扁豆250克，熏猪肉100克，洋葱1个。

**调料**：色拉油2汤匙，沸水2杯，鲜奶油3汤匙，香菜末1汤匙，胡椒粉1/2小茶匙　A：盐、胡椒粉各1小茶匙

**做法**：

(1)将扁豆去筋洗净掰成两段，熏猪肉洗净切片，洋葱洗净切碎。

(2)取一器皿，到入沸水放入扁豆，加盖，高火煮1分钟，沥干水分，拌入A料腌3分钟。

(3)将色拉油放入耐热盘中高火预热5分钟，放入熏猪肉、洋葱高火爆香2分钟，再加入扁豆、胡椒粉搅拌，高火加热2分钟。

(4)将鲜奶油淋入(3)中，撒上香菜末即可。

## 干煸扁豆

**主料**：扁豆250克，牛肉馅100克

**调料**：色拉油3汤匙，豆瓣辣酱1/2小茶匙，味精1/4小茶匙。A：料酒、酱油、姜末各1/2小茶匙，葱末、白糖各1茶匙，盐1/5小茶匙。

**做法**：

(1)扁豆去筋洗净掰寸段，沥干水分，豆瓣辣酱用刀剁碎。

(2)色拉油放入耐热盘里预热5分钟，将肉馅、豆瓣辣酱放入搅拌，高火加热2分钟～4分钟，使肉馅中的水分基本出净。

（3）将A料放入（2）中，加入扁豆拌匀，高火加热8分钟～10分钟，使扁豆中水分基本出净，再放入味精搅拌即可

## 鱼香茄丝

**主料**：茄子500克。

**调料**：色拉油3汤匙，豆瓣辣酱4/5小茶匙，味精1/2小茶匙，A：白糖、醋各1茶匙，酱油、料酒、葱末各1小茶匙，淀粉、姜末、蒜末各3/5小茶匙。

**做法**：

（1）茄子去皮、去蒂，切成粗丝，用盐水浸泡8分钟去除涩味，沥干水分。

（2）将油倒入耐热盘里，高火预热2分钟，放入茄丝、豆瓣辣酱搅拌均匀，高火加热5分钟（中途搅拌1次）

（3）将A料倒入（2）中，搅拌均匀，高火加热1分钟，加入味精即可。

## 酱醋蒸茄子

**主料**：茄子450克。

**调料**：辣椒油、芝麻油各1茶匙，酱油、醋各2汤匙，花椒粉、盐各1/3小茶匙

**做法**：

（1）茄子去蒂，切为8等份，用盐水浸泡3分钟去除涩味。

（2）将茄子挤去水分，置于较深容器里，加盖用高火加热8分钟。

（3）取出茄子，整齐地排在盘中，浇上调和好的调料汁，冷

却后即可

## 蚝油茄子

**主料**：茄子300克，猪肉糜50克

**调料**：蚝油1汤匙，蒜末、辣椒末各1小茶匙

**做法**：

(1)将茄子切成约4厘米长的条，用盐水浸泡8分钟去涩，沥干水分，排在耐热盘中。

(2)将猪肉糜、蒜末、辣椒末、蚝油混合在一起，浇在茄子上。

(3)用微波薄膜罩上，中火加热5分钟即可

## 烧　茄　子

**主料**：茄子300克，猪瘦肉100克。

**调料**：色拉油4汤匙。A：淀粉1/5小茶匙，酱油1/10小茶匙，鸡蛋液半个，料酒、盐各少许。B：葱片、姜片、蒜片各2/5小茶匙，酱油1/2小茶匙，料酒、淀粉各2/5小茶匙，醋1/10小茶匙，白糖4/5小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将茄子去蒂去皮，切成块，用盐水浸泡8分钟去涩，沥干水分。猪肉洗净切片，放入A料抓匀。

(2)将1汤匙油倒入耐热容器里，高火预热2分钟，放入肉片，高火加热2分钟。

(3)另取一耐热容器，加3汤匙油高火预热2分钟，将茄子放入拌匀，再加入B料，高火加热5分钟(中途搅拌1次)。

(4)将(2)放入(3)中搅拌均匀，高火加热1分钟即可

## 酱汁茄子

**主料：**茄子300克。

**调料：**酱油2汤匙，蒜末、芝麻油各1汤匙，醋1/2汤匙，豆瓣酱1/2小茶匙。

**做法：**

(1)茄子去蒂，切段后再剖成两半，在表皮上切菱形交叉花纹，盐水浸泡8分钟去涩。

(2)将茄子沥干水分，置于盘中，加盖，用高火加热4分钟(中途搅拌1次)。

(3)将所有调料调匀，浇于(2)上拌匀即可。

## 茄　子　花

**主料：**茄子300克，猪肉馅100克。

**调料：**色拉油2汤匙。A：酱油、醋各1小茶匙。B：葱花、蒜末各1汤匙，红辣椒段1茶匙。C：酱油、水各1汤匙，盐、味精各1/3小茶匙。

**做法：**

(1)茄子去蒂切段，用盐水浸泡8分钟去涩，沥干水分，猪肉馅用A料腌渍。

(2)将油倒入耐热容器里，用高火预热2分钟，放入B料，高火加热1分钟，再加入茄子，高火加热2分钟。

(3)将C料加入(2)中拌匀，再放入猪肉馅搅拌，高火加热3分钟即可。

## 火腿冬瓜

**主料**：冬瓜400克、火腿12片，香菇3朵。

**调料**：高汤2杯，葱1根　A：料酒、白糖各1/2汤匙，盐1小茶匙，味精1/2小茶匙。

**做法**：

（1）冬瓜去皮去瓤去子，切成6厘米长、4厘米宽、1厘米厚的片，共切12片，每片中间切一刀，但不切断。

（2）火腿切成与冬瓜相同大小的薄片，葱切成小段，香菇泡软，去蒂洗净。

（3）将火腿片夹在冬瓜内，放入深盘里，3朵香菇放在中间，倒入高汤、葱及A料，覆上微波专用膜，中高火加热18分钟，至冬瓜呈透明状即可。

## 翠玉黄瓜

**主料**：小黄瓜300克。

**调料**：芝麻油1汤匙，盐1茶匙。A：醋2茶匙，白糖1汤匙，蒜末、盐各1小茶匙，花椒数粒。

**做法**：

（1）黄瓜洗净先切成4段，再切成长条形，装入盘里，用盐腌20分钟，沥去水分。

（2）将A料调和后淋入黄瓜中搅拌，高火加热1分钟，取出淋入芝麻油拌匀即可。

## 炒黄瓜条

**主料**：黄瓜300克。

**调料**：色拉油1汤匙，豆瓣辣酱1/2小茶匙，盐1茶匙，白糖、味精各1/5小茶匙。A：酱油、葱末、姜末各2/5小茶匙，料酒1小茶匙。

**做法**：

(1)将黄瓜洗净切成长约5厘米的段，再顺切成八瓣，用盐腌15分钟，挤干水分。豆瓣辣酱剁碎。

(2)将油倒入耐热器皿里，用高火预热2分钟，放入豆瓣辣酱，高火加热2分钟爆香，再加入A料与黄瓜条搅拌，高火加热2分钟。

(3)将白糖和味精加入(2)中搅拌，高火加热30秒钟即可。

## 蜜汁番茄

**主料**：番茄500克，什锦果脯50克。

**调料**：白糖250克，清水1.5杯。

**做法**：

(1)取一干净的深耐热器皿，加入调料，用中低火加热8分钟，取出晾凉(在凉制过程中不可搅动)，做成蜜汁。

(2)将番茄去蒂洗净，切成块或片，码在盘中。

(3)将什锦果脯切成碎末，撒在番茄上面，淋上蜜汁即可

## 松仁玉米

**主料**:松子仁120克,罐装甜玉米350克。

**调料**:色拉油3汤匙,水2汤匙,淀粉1小茶匙,葱段2段,姜片4片。A:料酒1茶匙,盐1小茶匙,味精1/3小茶匙,水1/2杯。

**做法**:

(1)将玉米粒倒入容器里,用清水冲洗两遍,沥干水分。葱,姜用刀拍松,放入小碗里,加入2汤匙水,制成葱姜水。

(2)将色拉油倒入器皿里,用高火预热1分钟,然后放入松子仁搅拌,高火加热1分钟,取出沥干油。

(3)将A料和葱姜水放入器皿里,高火加热3分钟,然后放入甜玉米粒,改用中高火加热2分钟,再加入水淀粉搅拌,高火加热1分钟,取出后撒上松仁即可。

## 炒青蚕豆

**主料**:带壳蚕豆800克。

**调料**:色拉油2汤匙,盐1汤匙,味精、白糖各1/2小茶匙,葱末、蒜末各1/2小茶匙。

**做法**:

(1)将蚕豆剥壳洗净,放入所有调料搅拌均匀,腌渍30分钟。

(2)将腌好的蚕豆放入器皿里,加盖,高火加热1分钟,再改用中火加热4分钟即可。

## 酿苦瓜

**主料**：苦瓜1条，猪肉馅150克。

**调料**：盐、淀粉各1/2小茶匙，水1汤匙，色拉油2茶匙。A：酱油2茶匙，盐、芝麻油、淀粉、蒜末各1小茶匙，味精1/2小茶匙。B：红辣椒末2汤匙，豆豉1汤匙，白糖、盐各1小茶匙。

**做法**：

(1)苦瓜洗净去头尾，切成2厘米长的段，去掉每段内的瓤，形成圆筒形，内抹少许淀粉。

(2)将猪肉馅与A料调匀成肉酱。

(3)取一大盘，内涂油，将肉酱酿入苦瓜段内，整齐地排在盘里，撒上B料，淋上剩下的油和水，加盖，用高火加热12分钟即可。

## 苦瓜肉丝

**主料**：苦瓜450克，猪瘦肉100克，尖椒2根。

**调料**：色拉油2汤匙。A：酱油、料酒各3/5小茶匙，葱丝、姜丝各2/5小茶匙。B：白糖1小茶匙，盐1/3小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)苦瓜从中间剖开去瓤，洗净切丝。瘦肉洗净切丝。尖椒洗净去蒂去子切丝。

(2)色拉油倒入容器里，用高火预热2分钟，放入肉丝，高火加热1分钟，再放入A料拌匀，高火加热1分钟。

(3)将苦瓜丝、尖椒丝与B料放入(2)中搅拌均匀，高火加热2分钟即可。

## 茄汁鲜蘑

**主料**：鲜蘑300克。

**调料**：A：色拉油1汤匙，葱段1段，姜片3片。B：番茄酱2汤匙，水2汤匙，盐1/2小茶匙，白糖1茶匙，醋1/2小茶匙。C：淀粉1/2小茶匙，水1小茶匙。

**做法**：

(1)将鲜蘑洗净去蒂后切成适当大小的块，放入器皿里，高火加热3分钟，沥去水分。

(2)将A料放入器皿里，高火加热2分钟，再加入B料搅拌，高火加热2分钟，然后将(1)放入拌匀，高火加热1分钟

(3)将C料调匀后淋入(2)中搅拌均匀，高火加热1分钟，取出后去掉葱姜即可。

## 银芽洋葱

**主料**：绿豆芽250克，洋葱半个。

**调料**：色拉油2汤匙。A：黑胡椒粉1汤匙，酱油、料酒各1茶匙，盐、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)洋葱洗净切丝。绿豆芽去头尾洗净。

(2)色拉油倒入器皿里，用高火预热2分钟，放入洋葱，高火加热2分钟。

(3)将绿豆芽、A料放入(2)中拌匀，高火加热4分钟(中

途搅拌1次)即可。

## 洋葱土豆

**主料**:土豆300克,洋葱半个。

**调料**:色拉油1汤匙、水2汤匙,醋1小茶匙、葱花2汤匙,香菜段1汤匙。A:盐1/3小茶匙,白糖1/4小茶匙,胡椒粉少许。

**做法**:

(1)土豆去皮切片后再用清水漂洗几次、沥干水分。洋葱洗净切丝。

(2)色拉油倒入器皿里,用高火预热2分钟,放入洋葱丝、土豆片爆香,加入A料拌匀,再放入水,用高火煮2分钟

(3)将醋淋入(2)中,铺上葱花、香菜段,加盖,高火加热1分钟即可。

## 肉丝炒蒜苗

**主料**:蒜苗300克、猪瘦肉100克

**调料**:色拉油2汤匙。A:盐、料酒各1/10小茶匙,淀粉少许,鸡蛋液半个。B:酱油、料酒各1/5小茶匙,葱丝、姜丝各1/2小茶匙。C:酱油、盐、味精、淀粉各1/5小茶匙,高汤3汤匙

**做法**:

(1)将蒜苗洗净切成长约3厘米的段,瘦肉切丝,放入A料搅拌腌渍。

(2)将1汤匙色拉油倒入器皿里,用高火预热2分钟,放入肉丝,高火加热1分钟,再放入B料搅拌,高火加热1分钟。

(3)另取一容器加1汤匙色拉油，高火预热2分钟，放入蒜苗，用高火加热3分钟，放入C料和炒好的肉丝搅拌，再高火加热1分钟即可

## 花菜肉片

**主料**：花菜300克，猪瘦肉100克。

**调料**：A：料酒、淀粉各1小茶匙，盐1/2小茶匙。B：色拉油1汤匙，盐、味精、白糖各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将瘦肉洗净切片，用A料腌渍。

(2)花菜切成小朵洗净，用沸水泡后沥干，加入B料拌匀，再加入肉片搅拌

(3)将拌好的菜装入盘内，加盖，用高火加热5分钟(中途搅拌1次)即可。

## 金钩花菜

**主料**：花菜300克，大海米50克。

**调料**：色拉油2汤匙，芝麻油1小茶匙。A：葱片、姜片各5片，高汤3/4杯。B：味精、盐各1/3小茶匙，白糖、淀粉各1/2小茶匙、水1茶匙。

**做法**：

(1)花菜切成小朵洗净放入容器里，加入沸水浸过花菜，高火加热3分钟后沥干水。大海米用开水涨发。

(2)将色拉油倒入较深容器里，用高火预热2分钟，放入大海米用高火加热1分钟，再加入花菜和A料，加盖，改用中

火焖4分钟。

(3)将B料加入(2)中，高火加热1分钟收汁，淋上芝麻油即可。

## 鲜蘑冬笋

**主料**：鲜蘑200克，冬笋200克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：葱片、姜片各5片，盐、味精、淀粉各2/5小茶匙，高汤3汤匙。

**做法**：

(1)将鲜蘑去蒂洗净放入容器里，用高火加热3分钟，沥干水分。冬笋洗净切片。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入冬笋用高火加热1分钟，再放入鲜蘑和A料搅拌，高火加热2分钟即可。

## 干烧冬笋

**主料**：嫩冬笋尖400克，猪肉40克(肥瘦各半)，榨菜15克。

**调料**：色拉油2汤匙，味精1/5小茶匙。A：盐1/3小茶匙，酱油、料酒各1小茶匙，白糖3/5小茶匙，胡椒粉少许，高汤2汤匙。

**做法**：

(1)冬笋洗净切成大厚片，然后顺纤维方向略切小口，再撕成条。榨菜、猪肉均洗净切成末。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入肉末

用高火加热1分钟，再加入冬笋条，高火加热2分钟，放入A料，改用中火炖6分钟。

(3)将榨菜、味精加入(2)中搅拌即可。

## 肉糜竹笋

**主料**：竹笋350克，肉糜50克。

**调料**：色拉油2汤匙。A：酱油、淀粉各1茶匙，芝麻油、盐、白糖、葱末各1小茶匙，辣椒丝1汤匙。

**做法**：

(1)竹笋洗净切片，放入A料拌匀。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入竹笋搅拌，高火加热5分钟。

(3)将肉糜放入(2)中拌匀，高火加热2分钟即可。

## 肉片炒莴笋

**主料**：莴笋250克，猪瘦肉100克。

**调料**：色拉油1汤匙，盐1/2小茶匙。A：料酒、白糖各1小茶匙，淀粉1茶匙，盐、味精各1/2小茶匙

**做法**：

(1)猪肉洗净切片，用A料腌渍。

(2)将莴笋去掉硬皮，切片，用盐腌渍10分钟，沥干水分后加入肉片搅拌，装入盘里。

(3)将色拉油淋入(2)中，高火加热4分钟(中途搅拌一次)即可。

## 油爆笋丁

**主料**：莴笋250克，虾仁100克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：鸡蛋液半个，淀粉1.5小茶匙，盐、味精、料酒各1/5小茶匙。B：芝麻油、高汤各1小茶匙，盐、淀粉各2/2小茶匙，味精、料酒各1/3小茶匙，葱片、姜片各5片。

**做法**：

(1)将莴笋去掉硬皮，切成1厘米大小的方丁。虾仁去掉沙线，洗净放入碗中，加入A料搅拌均匀。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入虾仁滑散，再加入笋丁搅拌，高火加热2分钟，然后放入B料拌匀，再用高火加热1分30秒即可。

## 虾仁茭白

**主料**：茭白250克，虾仁20克。

**调料**：色拉油3汤匙，淀粉1/2小茶匙，水1茶匙。A：盐、味精各1/5小茶匙，白糖、料酒各2/5小茶匙，高汤2汤匙。

**做法**：

(1)将茭白去掉不可食用的皮，从中间剖成两半，切成4厘米长的段，用刀拍松。虾仁去沙线，放在热水中洗净。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入茭白搅拌，高火加热1分钟，再放入虾仁和A料，改用中火加热2分钟。

(3)将水淀粉淋入(2)中，高火加热1分钟即可。

## 油焖茭白

**主料**：茭白350克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：酱油1汤匙，白糖1小茶匙，盐、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将茭白去掉不可食用的皮，洗净切成长条块，用A料拌匀，腌渍15分钟

(2)将腌好的茭白装盘，淋上色拉油，加盖，用高火加热7分钟(中途搅拌1次)即可。

## 茭白肉丝

**主料**：茭白300克，猪里脊肉150克。

**调料**：色拉油2汤匙，红辣椒1根。A：料酒、淀粉各1小茶匙，盐2/5小茶匙。B：盐、味精、白糖各3/5小茶匙。

**做法**：

(1)将里脊肉洗净切丝，用A料腌渍10分钟。

(2)茭白、红辣椒分别去皮、去子，洗净切丝。

(3)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入红辣椒丝、肉丝搅拌，再加入茭白丝及B料拌匀，高火加热3分钟即可。

## 鸡丝金针菇

**主料**：金针菇200克，鸡胸脯肉50克。

**调料**：色拉油1汤匙，芝麻油1/2小汤匙，鸡汤3/4杯。A：料酒、味精各1/5小汤匙，盐1/2小茶匙，葱丝、姜丝各1/3小茶匙。

**做法**：

(1)将金针菇去掉老根，放入开水中焯一下，控净水分，装盘，然后加入鸡汤，高火加热2分钟捞出。鸡肉洗净切丝。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，加入鸡丝滑开，高火加热1分钟。

(3)将金针菇和A料加入(2)中搅拌，高火加热2分钟，淋入芝麻油即可。

## 扒黄花

**主料**：干黄花菜150克。

**调料**：色拉油1茶匙，葱片、姜片各3片，淀粉1/3小茶匙，清水1茶匙，芝麻油1小茶匙。A：鸡汤3茶匙，盐1/5小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)将干黄花用开水闷5分钟，取出去掉老根，整齐地码在平盘中。

(2)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入葱、姜高火爆香1分钟后拣除葱、姜，加入A料，高火加热3分钟，去掉浮沫。

(3)将黄花菜整齐地从平盘中推入(2)中，用中火加热3分钟，淋入水淀粉，使汁均匀地挂在黄花菜上，改用高火加热1分钟，淋入芝麻油即可。

## 清炒黄花

**主料**：鲜黄花菜300克，猪瘦肉100克。

**调料**：色拉油2汤匙，芝麻油1小茶匙。A：料酒1汤匙，葱丝1茶匙，姜丝1小茶匙。B：盐、酱油各1小茶匙，味精1/3小茶匙。

**做法**：

(1)将鲜黄花去根洗净，放入器皿中，加入开水没过黄花菜，高火加热5分钟～8分钟，焯透后取出控干水分。

(2)将猪瘦肉洗净，顺肉纤维切成细丝。

(3)将色拉油倒入煎碟里，用高火预热2分钟，放入肉丝和A料，中高火加热2分钟。

(4)先把B料放入(3)中搅拌，然后再把黄花菜放入拌匀，高火加热1分钟，淋入芝麻油即可。

## 香菇豆苗

**主料**：豆苗250克，小香菇15朵。

**调料**：色拉油4汤匙，葱段6段。A：蚝油2汤匙，高汤半杯，白糖1茶匙，芝麻油1小茶匙。B：料酒1小茶匙，盐、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将葱段与色拉油放入一碗中，高火加热2分钟爆香。

(2)香菇泡软去蒂洗净，放入大碗中，加入A料及一半爆香油，加盖，中火加热5分钟。

(3)豆苗放入盘中，加入B料及另一半爆香油，搅拌均匀

后用高火加热 3 分钟。

(4)将香菇排在豆苗上，淋上(2)的汤汁即可。

## 香　椿　豆

**主料**：香椿 150 克，黄豆 200 克。

**调料**：盐 1 小茶匙，味精 1/2 小茶匙，芝麻油 1 茶匙。

**做法**：

(1)将黄豆放在大碗中，加入热水泡发至能用牙咬动为止，再将黄豆放入开水中，加盖，中火加热 15 分钟～20 分钟使其熟透，然后取出晾凉。

(2)将香椿去掉老茎和老叶，洗净，放入开水中烫一下，待其变色后立即取出，切碎放入容器中。

(3)将煮熟的黄豆放入(2)中，加入调料拌匀即可。

## 炝土豆丝

**主料**：土豆 300 克。

**调料**：A：盐、味精各 1/2 小茶匙。B：芝麻油 1 茶匙，花椒 1/2 小茶匙。

**做法**：

(1)将土豆去皮洗净，切成细丝，放入凉水中浸泡 5 分钟。

(2)取一器皿，将土豆丝放入其中，倒入开水，使水没过土豆丝，高火加热 4 分钟(中途搅拌 1 次)，取出放在凉水中过凉 3 遍，滤去水分，放入器皿中加入 A 料拌匀。

(3)取一小碗，将 B 料放入，高火加热 2 分钟，然后倒入(2)中，加盖焖制，凉后即可。

## 土豆酿肉

**主料**：土豆3个（每个约重200克）、洋葱末150克、猪肉馅100克，青豌豆粒50克。

**调料**：色拉油1茶匙，黄油1汤匙，盐1茶匙。

**做法**：

（1）洗净土豆，擦干表面，用竹签扎数孔于其表面，放入器中，高火加热8分钟（中途翻转1次），取出。

（2）取一深盘，加入色拉油和洋葱末拌匀，加盖，高火加热2分钟，再加入猪肉馅、青豌豆粒和盐搅拌，加盖，高火加热3分钟（中途搅拌1次）。

（3）用一小匙剜土豆顶端为盖，挖空其内部，将肉馅填入土豆内，用其顶端盖封口，再用牙签固定。

（4）将黄油涂于土豆表面，置于一浅盘中，高火加热3分钟，取出趁热食用。

## 肉丁炒土豆条

**主料**：土豆250克，猪肉50克

**调料**：色拉油3汤匙。A：酱油4/5小茶匙，白糖1小茶匙，料酒、盐、姜丝各1/2小茶匙，葱花1茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

（1）将土豆去皮，切成条，放在凉水中洗一下。猪肉洗净切成小方丁。

（2）取2汤匙油放入容器里，高火加热1分钟，放入土豆

条搅拌均匀，再用高火加热4分钟(中途搅拌1次)。

(3)另取一容器，放入1汤匙油和猪肉丁，高火加热1分钟，放入A料拌匀，再放入土豆条搅拌，高火加热1分30秒即可。

## 芹菜拌芋头

**主料**：芋头300克，芹菜30克。

**调料**：淡炼乳1汤匙，乳酪1茶匙。

**做法**：

(1)将芋头洗净，整个放入微波专用袋中，松扎袋口，高火加热8分钟～12分钟，至筷子能穿透芋头为止。

(2)芋头去掉表皮，切成块，放在盘中。芹菜切成屑。

(3)将乳酪倒入小碗中，用高火加热30秒钟，同淡炼乳一同洒满芋头块，再用高火加热2分钟，撒上芹菜屑即可。

## 双色萝卜球

**主料**：白萝卜200克，胡萝卜200克，干贝6个。

**调料**：A：盐、味精各1/2小茶匙。B：猪油、料酒、淀粉各1茶匙，芝麻油、盐、味精、葱花各1小茶匙，高汤2汤匙。

**做法**：

(1)取适量沸水倒入碗中，将干贝与A料放入，高火加热8分钟，取出撕成丝。

(2)白萝卜、胡萝卜分别洗净去皮，用挖球器挖成圆球。

(3)将干贝丝与萝卜球、B料倒入容器里拌匀，加盖，用高火加热8分钟即可。

## 奶油胡萝卜

**主料**：胡萝卜250克，杏仁片1/3杯

**调料**：白糖1茶匙，水1杯，香菜段1茶匙，鲜奶油1/4杯。

**做法**：

(1)胡萝卜去皮切成条状，放入容器中，加入白糖和水，高火加热6分钟，沥去水分。

(2)将香菜、鲜奶油放入(1)中，高火加热1分钟，撒上杏仁片即可。

## 炒 三 丁

**主料**：青椒150克，茭白150克，猪腿肉100克

**调料**：A：料酒、淀粉各1茶匙，盐1/2小茶匙 B：色拉油1汤匙，盐、白糖、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将猪腿肉洗净切丁，用A料腌渍。

(2)青椒、茭白分别择好洗净切丁，放入肉丁中，加入B料拌匀装盘，加盖，用高火加热4分钟(中途搅拌1次)即可。

## 胡萝卜炒肉丝

**主料**：胡萝卜250克，猪五花肉250克。

**调料**：色拉油3汤匙，酱油1汤匙，白糖1小茶匙，盐、味精各1/2小茶匙，葱段5段，水1汤匙。

**做法：**

（1）将胡萝卜、五花肉分别洗净切丝，装盘。

（2）将调料放入（1）中搅拌均匀，覆上微波专用膜，高火加热12分钟（中途搅拌1次）即可。

## 蚝油生菜

**主料：**生菜300克。

**调料：**蚝油3汤匙。A：色拉油2汤匙，葱末、姜末各1小茶匙。B：料酒1汤匙，盐1/2小茶匙，味精1/3小茶匙。

**做法：**

（1）将生菜去根洗净，掰成大块。

（2）取一微波专用袋，放入A料中火加热2分钟，再放入生菜和B料拌匀，松松地扎上袋口，高火加热2分30秒，取出倒入盘中，如果汤多可倒掉一些。

（3）将蚝油淋在生菜上即可。

## 鸡汁香菇

**主料：**干香菇50克，冬笋50克。

**调料：**色拉油1汤匙，葱段2段，姜块　块，淀粉1/2小茶匙。A：高汤半杯，葱段2段，姜块1块，料酒少许。B：酱油、料酒各1/3小茶匙，盐、味精各1/5小茶匙，高汤1/4杯。

**做法：**

（1）干香菇去掉老根洗净，用水泡发，放入大碗中，加入A料用中火加热15分钟，取出放在盘中。

（2）将冬笋切片，放在开水碗中用高火加热1分钟，取出

(2)将冬笋切片，放在开水碗中用高火加热1分钟，取出沥干水分

(3)取一容器，将油用高火预热2分钟，放入葱、姜用高火爆香1分30秒，去掉葱、姜，加入B料用高火加热1分钟

(4)将香菇和冬笋一同放入(3)中，中火加热3分钟，放入水淀粉，改用高火加热1分钟即可。

## 炒　香　菇

**主料**：干香菇150克，冬笋100克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：盐、味精各1/3小茶匙，白糖、淀粉各1/2小茶匙，葱丝、姜丝、料酒各少许，高汤1汤匙

**做法**：

(1)将香菇去掉老根，开水涨发洗净，切成丝

(2)冬笋切成比香菇略细的丝，放在开水碗中用高火加热1分钟，取出沥干水分。

(3)将油倒入煎碟中，用高火预热2分钟，放入香菇丝和冬笋丝搅拌，高火加热1分钟，倒入A料拌匀，再用高火加热3分钟(中途搅拌1次)即可食用。

## 肉丝炒木耳菜

**主料**：木耳菜250克，猪里脊肉100克

**调料**：色拉油4汤匙，鸡蛋清半个　A：淀粉1小茶匙，盐，味精各1/5小茶匙。B：料酒，葱丝、姜丝各1茶匙，盐2/3小茶匙。

**做法**：

(1)将木耳菜去掉老茎和老叶，洗净，沥干水分。

(2)里脊肉洗净顺肉纤维切成长丝，用清水冲洗后挤干水分放入碗中，加入A料拌匀，然后再把打散的蛋清放入肉丝里拌匀。

(3)将油倒入煎碟中，用高火预热2分钟，放入肉丝，用筷子划开，控去油。

(4)取一微波专用袋，加入1汤匙热油，放入木耳菜和B料拌匀，松扎袋口，高火加热2分钟，取出放入(3)中搅拌均匀，再用高火加热30秒钟即可。

## 蒜茸荷兰豆

**主料**：荷兰豆300克。

**调料**：色拉油2汤匙，葱段、姜块各1小茶匙。A：料酒1小茶匙，盐1/2小茶匙，味精1/3小茶匙，蒜茸2汤匙。

**做法**：

(1)荷兰豆去掉老筋洗净，葱、姜洗净用刀略拍一下。

(2)将油倒入煎碟中，用高火预热2分钟，放入葱、姜用中火爆香2分钟，放入荷兰豆和A料搅拌，高火加热2分钟即可。

## 火腿青豆

**主料**：青豆250克，火腿粒100克。

**调料**：色拉油2汤匙，酸奶2汤匙，香菜末1汤匙。A：洋葱粒1/3杯，白酒2汤匙。B：盐1/2小茶匙，胡椒粉1/4小茶匙。

**做法：**

(1)将油倒入煎碟中，用高火预热4分钟，放入青豆、火腿粒和A料搅拌爆香，再加入B料拌匀，高火加热2分钟。

(2)将酸奶拌入(1)中，撒上香菜，腌渍5分钟后即可

## 芹菜炒肉丝

**主料：**芹菜200克，猪里脊肉100克。

**调料：**色拉油3汤匙，料酒1茶匙，芝麻油1小茶匙。A：葱丝1汤匙，姜丝1茶匙，盐1/2小茶匙，味精1/3小茶匙，白糖1汤匙。

**做法：**

(1)将芹菜去掉老筋洗净，斜切成片，猪肉洗净，顺肉纤维切成细丝。

(2)将色拉油倒入煎碟中，用高火预热2分钟，放入肉丝和料酒搅拌，高火加热1分30秒，再放入芹菜和A料拌匀，高火加热2分钟，取出淋上芝麻油即可

## 鱿鱼芹菜

**主料：**芹菜400克，鱿鱼100克。

**调料：**色拉油2汤匙，红辣椒1根。A：酱油、醋各1茶匙，盐、味精各1/2小茶匙，蒜瓣10粒。

**做法：**

(1)鱿鱼洗净划斜纹切片，芹菜去叶洗净切段，红辣椒洗净切段。

(2)将色拉油倒入煎碟中，用高火预热2分钟，加入鱿鱼、

芹菜、红辣椒和A料拌匀，高火加热4分钟（中途搅拌1次）即可。

## 清炒芥蓝

**主料**：芥蓝菜100克。

**调料**：色拉油2汤匙，蒜茸1茶匙，盐1/3小茶匙，味精1/2小茶匙。

**做法**：

(1)芥蓝菜洗净切小段。

(2)将盘中放入油和蒜茸，高火加热2分钟爆香。

(3)芥蓝菜拌入盐、味精，倒入(2)中，高火加热3分钟即可。

# （六）汤　类

## 白菜肉丸汤

**主料**：大白菜200克，猪肉馅200克，细粉丝一小把。

**调料**：色拉油2汤匙，芝麻油1小茶匙，热高汤5杯。A：料酒1小茶匙，淀粉1茶匙，盐1/3小茶匙。B：盐1小茶匙，味精、胡椒粉各1/4小茶匙。

**做法**：

(1)猪肉馅加A料搅打均匀，挤成肉丸。细粉丝用开水泡软，然后用冷水冲凉。

(2)大白菜洗净沥干切成粗丝，放入抹过色拉油的大碗

里，加盖，高火加热4分钟

(3)将粉丝、肉丸依次摆入(2)中，加入热高汤和B料，加盖，高火加热10分钟，淋入芝麻油即可

## 排骨冬瓜汤

**主料**：猪排骨200克，冬瓜250克

**调料**：沸水4杯，姜丝、盐各1小茶匙，味精1/2小茶匙。

**做法**：

(1)排骨、冬瓜(去皮)分别洗净切成小块

(2)取一带盖大汤碗，放入排骨、冬瓜和姜丝，加入沸水，加盖，高火加热18分钟(中途搅拌1次)，取出加盐及味精调味即可。

## 雪菜冬瓜汤

**主料**：冬瓜300克，雪菜60克。

**调料**：色拉油1汤匙，高汤1杯，盐、味精各1/2小茶匙

**做法**：

(1)将冬瓜去皮洗净切成小厚片，放入器皿中，倒入沸水，高火加热3分钟，取出，用凉水过凉，捞出。雪菜洗净切末

(2)将冬瓜、雪菜和高汤倒入器皿中，加盖，用高火加热3分钟，去掉浮沫，加入盐、味精，再用高火加热2分钟，淋上色拉油。

## 榨菜肉丝汤

**主料**：榨菜30克，猪瘦肉150克，笋1小支，干粉丝80克。

**调料**：料酒1/2小茶匙，淀粉1小茶匙，高汤2杯。A：料酒1小茶匙，酱油、盐各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)榨菜和笋分别洗净切丝。肉洗净切丝，用料酒腌渍入味，撒上淀粉。粉丝用温水泡软。

(2)取一深碗，放入高汤、榨菜、笋丝、肉丝、粉丝，加盖，用高火加热4分钟。

(3)将A料加入(2)中，高火加热1分钟即可。

## 洋葱南瓜汤

**主料**：洋葱1个，南瓜150克，鸡蛋黄2个。

**调料**：牛油2汤匙，高汤2杯，鲜奶1杯，面粉1汤匙，盐、胡椒粉各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)洋葱洗净切片。南瓜去皮去瓤，洗净切片。

(2)将洋葱、南瓜、高汤放入汤碗里，加盖，高火加热8分钟～10分钟，使南瓜煮软，取出洋葱，将南瓜连汤用搅拌器打烂呈奶状。

(3)另取一汤碗，放入牛油，高火加热2分钟，倒入面粉搅拌，然后将南瓜汤缓缓倒入，搅拌均匀，再加入鲜奶，加盖，高火加热4分钟。

(4)将蛋黄用适量南瓜汤调稀，与盐、胡椒粉一起加入(3)中调匀即可。

## 海带丝汤

**主料**：水发海带丝150克，猪肉50克，胡萝卜30克。

**调料**：味精1/5小茶匙。A：猪油3汤匙，葱丝、姜丝、蒜片各1/2小茶匙。B：酱油1汤匙，花椒水1小茶匙，盐1/2小茶匙，高汤2杯。

**做法**：

(1)肉洗净切成细丝。胡萝卜去皮洗净切丝。

(2)将海带丝、胡萝卜丝分别放入沸水中烫一下，沥干水分。

(3)将A料放入大汤碗里，高火加热1分30秒，再加入肉丝，加盖，高火加热8分钟。

(4)将海带丝、胡萝卜和B料加入(3)中，加盖，高火加热4分钟，去掉浮沫，加入味精调味即可。

## 罗 宋 汤

**主料**：白萝卜、红萝卜各半条(约重200克)，熟鹌鹑蛋150克，嫩玉米粒100克，猪小排骨5块，香菇5朵，鲍鱼1块。

**调料**：盐1/2小茶匙，味精1/5小茶匙，芝麻油1小茶匙，香菜3棵，清水4杯。

**做法**：

(1)萝卜洗净切块。鲍鱼洗净切片。香菇去老根泡软

(2)将所有原料放入大汤碗里，加盖，高火加热 分钟(中途搅拌1次)即可。

## 炖冬瓜汤

**主料**：冬瓜1个(约重2000克)，鸡肉150克，荸荠100克，干贝30克，红枣5个，冬菇1朵。

**调料**：白酒1茶匙，盐1小茶匙，姜片3片

**做法**：

(1)将冬瓜去皮，由顶向下1.5厘米处切下作盖，挖出冬瓜子和瓤，洗净。

(2)鸡肉、荸荠、冬菇分别洗净切丁，干贝泡发，红枣去核洗净。

(3)主料(除冬瓜)和调料放在器皿里搅拌，加盖，高火加热7分钟，全部倒入冬瓜壳内，盖上冬瓜盖，高火加热8分钟，再改用中火煮20分钟即可。

## 羊　肉　汤

**主料**：羊肉300克，葱头100克，土豆200克，扁豆200克。

**调料**：猪油60克，清水6杯，面粉1茶匙，水2汤匙。A：大蒜末1茶匙，辣椒面1/2小茶匙，香叶1片，茴香子少许。B：淡炼乳40克，盐1小茶匙

**做法**：

(1)将羊肉洗净切块，葱头洗净切丝，土豆去皮洗净切丁，扁豆洗净切条。面粉加水调成稀糊。

(2)将猪油倒入容器中,用高火加热1分钟,放入葱头丝搅拌,高火加热1分钟,再加入羊肉和A料,高火加热3分钟,加清水,加盖,改用中火加热10分钟

(3)将土豆和扁豆倒入容器里,加盖,用高火加热5分钟,放入(2)中,再把面粉糊下入汤里,高火加热3分钟,加入B料调匀,再用高火加热1分钟即可。

## 羊肉萝卜汤

**主料:**羊肉250克,白萝卜200克。

**调料:**色拉油1汤匙,葱1根,清水4杯。A:料酒、酱油各1/2小茶匙。B:香菜末1汤匙,盐1/2小茶匙。

**做法:**

(1)羊肉洗净切厚片,加入A料腌渍入味。萝卜洗净去皮切与羊肉同样的厚片。葱切段。

(2)将色拉油倒入容器里,用高火预热2分钟,加入葱段、羊肉拌匀,高火加热1分钟。

(3)将萝卜和清水加入(2)中,加盖,用中火加热30分钟,加入B料调匀即可

## 番茄牛肉汤

**主料:**牛肉200克,番茄3只。

**调料:**色拉油3汤匙。A:料酒、水淀粉各1小茶匙,盐1/2小茶匙。B:开水2杯,葱段15段,姜片5片。C:盐、味精各1/2小茶匙,胡椒粉、芝麻油各少许。

**做法:**

(1)牛肉洗净切成厚片，加入A料拌匀。

(2)番茄洗净切块，放入容器里，淋入色拉油，加入与A料拌匀的牛肉片，高火加热4分钟，加入B料，再用高火加热5分钟。

(3)将C料加入(2)中，加盖，用中高火煮10分钟即可。

## 雪菜肉片汤

**主料**：猪瘦肉150克，雪菜150克、豆腐100克，虾米20克，冬菇2朵。

**调料**：料酒1/2小茶匙，开水4杯，姜片1片。A：芝麻油、盐各1/2小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)肉洗净切丝后加入料酒拌匀。雪菜洗净切丝，豆腐切成小片。虾米用水泡软。冬菇泡发切丝。

(2)容器中加入肉丝、虾米、冬菇和开水，加盖，高火加热8分钟，再加入豆腐、雪菜、姜片，再用高火加热5分钟，加入A料调味即可。

## 莲子百合肉汤

**主料**：猪瘦肉200克，莲子50克，百合30克，蜜枣5颗。

**调料**：沸水6杯，盐1/2小茶匙。

**做法**：

(1)肉洗净切小块放器皿中，加入2杯沸水，高火加热3分钟，取出用凉水冲凉。

(2)将4杯沸水注入器皿里，加入肉、莲子、百合、蜜枣，加

盖，中火加热10分钟，加入盐搅拌调匀即可。

## 绿　豆　汤

**主料：** 绿豆250克。

**调料：** 白糖50克，开水2杯，清水4杯

**做法：**

(1)洗净绿豆，放入容器中，加清水浸泡2小时，加盖，中火加热30分钟。

(2)将白糖和开水加入(1)中搅拌，加盖，高火加热5分钟即可。

## 三色甜汤

**主料：** 熟花生仁150克，青豌豆粒50克，大红豆50克，白扁豆50克。

**调料：** 冰糖1汤匙，开水5杯，淡炼乳　汤匙

**做法：**

(1)将冰糖放入容器中，倒入开水，高火加热5分钟

(2)将所有主料加入(1)中，加盖，高火加热5分钟，再加入淡炼乳调匀，高火加热3分钟即可。

## 荔枝猪肚汤

**主料：** 猪肚1个，荔枝干6个

**调料：** 姜片4片，盐1/2小茶匙，淀粉1茶匙。

**做法：**

(1)将猪肚切除油脂，翻转，用盐及淀粉搓擦后用水冲洗，如此清洗数次，去掉异味。荔枝干去外壳

(2)把姜片塞入猪肚内，放入大汤碗，加水没过猪肚，高火加热6分钟

(3)将荔枝干加入(2)中，加盖用中火加热40分钟，撒入盐调味即可。

## 苹果瘦肉汤

**主料**：猪爪2只，苹果2个，无花果6个，银耳30克

**调料**：盐1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将去毛洗净的猪爪和泡发洗净的银耳分别放入沸水中，均用高火加热3分钟，取出用凉水冲凉。

(2)苹果去皮及核，切成厚块。无花果洗净。

(3)将猪爪、苹果、无花果及银耳放入大汤碗里，加开水没过原料，加盖，高火加热40分钟，加入盐调味即可

## 萝卜猪爪汤

**主料**：猪爪2只，青、红萝卜各200克，蜜枣4颗

**调料**：陈皮1小块，杏仁1汤匙，盐1/2小茶匙

**做法**：

(1)猪爪去毛洗净、萝卜去皮洗净切成滚刀块。陈皮泡开洗净。

(2)将猪爪、萝卜块、蜜枣、杏仁、陈皮放入大汤碗里，注入沸水，没过原料，加盖，用中火加热40分钟，加入盐调味即可。

## 栗子瘦肉汤

**主料**：新鲜栗子肉 250 克，猪瘦肉 250 克，猪舌 1 条，百合 50 克，芡实 20 克，蜜枣 4 颗

**调料**：盐 1/2 小茶匙。

**做法**：

(1)栗子用沸水浸过，去掉皮，百合、芡实、蜜枣分别洗净。

(2)将去掉油脂的猪舌和瘦肉放入大汤碗沸水中，高火加热 3 分钟，取出洗净，切块。

(3)将所有原料放入汤碗里，加沸水没过原料，加盖，用中火加热 40 分钟，加入盐调味即可

## 雪梨猪骨汤

**主料**：雪梨 4 个，红萝卜 300 克，猪排骨 400 克，无花果 4 个

**调料**：陈皮 1 小块，盐 1 小茶匙。

**做法**：

(1)雪梨去皮及核，切厚片 萝卜去皮切块 无花果洗净切开。陈皮浸软。

(2)排骨斩件，放入深容器中，倒入开水，高火加热 3 分钟，洗净去水

(3)将所有原料放入汤碗里，注入沸水浸过原料，加盖，中火加热 40 分钟，加入盐调味即可。

## 蜜枣猪肺汤

**主料**:猪肺1个,蜜枣8颗,杏仁20克,百合10克

**调料**:盐1/2小茶匙

**做法**:

(1)猪肺洗净切块,蜜枣、杏仁、百合分别洗净。

(2)将所有原料放入汤碗里,注入沸水没过原料,加盖,中火加热10分钟,加入盐调匀即可。

## 排骨酥羹

**主料**:猪排骨300克,白萝卜300克

**调料**:色拉油2汤匙,高汤3杯,芝麻油1/2小茶匙,香菜末1茶匙,水淀粉1汤匙。A:醋、白糖、酱油、淀粉各1汤匙,盐、味精各1/2小茶匙。B:干香葱头、辣椒末各1汤匙。

**做法**:

(1)排骨洗净切块,用A料腌渍。白萝卜洗净切块。

(2)煎碟内放入色拉油,高火加热2分钟,放入B料,高火爆香2分钟,放入排骨,高火煎3分钟(中途翻转1次)。

(3)将高汤、白萝卜块放入(2)中,加盖,高火加热10分钟,淋入水淀粉,再用高火加热1分钟,淋上芝麻油,撒上香菜末即可。

## 淮山百叶汤

**主料**:牛百叶400克,猪瘦肉150克,淮山10克,芡实10

克

**调料**：姜片3片，盐1小茶匙，沸水3杯

**做法**：

(1)牛肉叶洗净切段，淮山、芡实分别洗净。

(2)将瘦肉放入容器中，倒入沸水，用高火煮3分钟，取出过凉水洗净切片。

(3)将所有原料放入汤碗里，注入沸水，加盖，中火加热10分钟，加入盐调味即可

## 西湖牛肉羹

**主料**：牛肉糜100克，芹菜2棵，鸡蛋清3个。

**调料**：盐1/2小茶匙，热高汤4杯。A：料酒1汤匙、酱油、淀粉各1/2汤匙，白糖1茶匙，芝麻油、胡椒粉各1/2小茶匙，水2汤匙。B：玉米粉3汤匙，水1汤匙

**做法**：

(1)牛肉糜用A料拌匀，蛋清打匀，芹菜洗净切碎。

(2)大汤碗里加入热高汤和B料搅匀，再放入牛肉糜搅拌，加盖，高火加热4分钟，取出，立即将蛋清放入拌匀，加入盐，撒上芹菜末即可。

## 椒盐鲫鱼汤

**主料**：鲫鱼500克。

**调料**：A：料酒1汤匙，姜片4片，盐1小茶匙。B：白胡椒粉1汤匙，味精1/2小茶匙，葱花1茶匙

**做法**：

（1）鲫鱼去掉不可食部分，洗净，沥去水分，用A料腌渍[illegible]分钟。

（2）将腌好的鲫鱼放入容器里，加适量水没过鱼，加盖，用中低火煮30分钟，加入B料调匀即可。

## 鲈鱼苦瓜汤

**主料：**鲈鱼中段一块（约重250克），苦瓜半条。

**调料：**芝麻油1茶匙。A：盐1/2小茶匙，料酒1茶匙，姜片6片，开水4杯。

**做法：**

（1）鲈鱼洗净切块，苦瓜洗净去子切片。

（2）将鲈鱼块与A料一同放器皿中，高火加热5分钟，再放入苦瓜，加盖，高火加热3分钟，淋入芝麻油即可

## 鱼丸黄瓜汤

**主料：**鱼丸10个，黄瓜1根，香菜1根。

**调料：**芝麻油2汤匙，葱花1小茶匙，开水2杯。A：高汤汤匙，盐、味精各1/2小茶匙，料酒、酱油各1/3小茶匙。

**做法：**

（1）黄瓜洗净切片。香菜洗净切末。

（2）芝麻油倒入汤碗里，高火加热1分钟；再加入鱼丸、黄瓜，加盖，高火加热2分钟；倒入开水，加入葱花，加盖，高火加热8分钟。

（3）将A料加入（2）中，加盖，高火加热2分钟，撒上香菜末即可。

## 鲜蘑虾丸汤

**主料**：鲜虾仁250克，猪肥肉50克，草菇罐头1听，小葱6根。

**调料**：芝麻油1/2小茶匙。A：盐、味精、胡椒粉、淀粉各1小茶匙，芝麻油1茶匙，鸡蛋清1个。B：料酒1汤匙，盐1小茶匙，味精1/2小茶匙，水3杯。

**做法**：

(1)虾仁去沙线，洗净沥水，剁成泥。肥肉洗净剁成泥。小葱切成3厘米长的段。

(2)将虾仁泥、肥肉泥和A料同放器皿中顺一方向搅拌到有粘性，并用汤匙做成虾丸。

(3)取一较深器皿加入B料搅拌，加盖，高火加热9分钟，再加入虾丸、草菇及葱段拌匀，高火加热5分钟，淋入芝麻油即可。

## 鸡茸鲮鱼汤

**主料**：鲮鱼500克，鸡肉100克。

**调料**：味精1/2小茶匙，葱花1茶匙。A：盐、胡椒粉各1/3小茶匙，料酒1小茶匙。B：盐1/3小茶匙，水淀粉1小茶匙，料酒1小茶匙，鸡蛋清1个。C：料酒1茶匙，姜片5片，沸水5杯。

**做法**：

(1)将鲮鱼去鳞及内脏，用A料腌渍10分钟。

(2)鸡肉剁成末，放入大碗里，加入B料搅拌至有粘性，

塞入鱼肚中。

(3)将鱼放入较深器皿中，加盖，用中火煮3分钟，加入C料，改用大火加热2分钟，加入味精调味，撒上葱花即可。

## 菠菜鱼片汤

**主料**：鲤鱼肉250克，嫩菠菜100克，火腿30克

**调料**：盐、味精各1/2小茶匙，料酒1汤匙，沸水1杯　A：猪油1汤匙，葱段3段，姜片3片。

**做法**：

(1)将鱼肉洗净切成片，用盐和料酒腌渍30分钟 菠菜洗净切碎。火腿洗净切末。

(2)将A料放入大碗里，用高火加热2分钟爆香，下入鱼片搅拌，再用高火加热1分钟，加入沸水，加盖，改用中火加热15分钟。

(3)将菠菜、火腿、味精加入(2)中 高火加热30秒钟即可。

## 番茄泡蛋汤

**主料**：鸡蛋4个，番茄250克。

**调料**：猪油5汤匙，盐1/2小茶匙，高汤3杯

**做法**：

(1)番茄用沸水烫过，撕去皮，抠去子及蒂，切片。

(2)将鸡蛋磕入碗里，用筷子打起泡，放少许盐搅拌 器皿中放入油，倒入鸡蛋液，高火煎3分钟~5分钟(中途翻转1次)，使两面起泡，切成块。

(3)将高汤加入(2)中，加盖，高火煮6分钟，加入盐及番茄片，再用高火加热3分钟即可。

## 菠菜鸡丝汤

**主料**：菠菜100克，鸡肉100克，笋1支，香菇3朵。

**调料**：淀粉1小茶匙，高汤4杯，料酒1茶匙，盐1小茶匙。

**做法**：

(1)鸡肉洗净切长片，用淀粉抓匀。笋洗净切片。香菇泡发去蒂洗净切小片。

(2)菠菜洗净，放入带盖器皿里，高火加热40秒钟，取出用凉水冲凉，拧干水分，切段。

(3)将鸡肉、笋、香菇和高汤一起放入碗中，加盖，高火加热8分钟，加入菠菜、酒和盐调匀，再用高火加热1分钟即可

## 花生鸡爪汤

**主料**：鸡爪8只，花生米50克。

**调料**：盐1/2小茶匙。A：料酒1汤匙，姜片5片，清水2杯。B：葱花1茶匙，鸡油1小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)鸡爪斩去爪尖洗净，放入汤碗里，加A料，加盖，用中火煮15分钟。

(2)将花生米和盐加入鸡爪里拌匀，加盖，用中火煮10分钟，再撒上B料，高火加热2分钟即可。

## 乌鸡白凤汤

**主料**：乌鸡1只（约重600克），白凤尾菇50克

**调料**：料酒2茶匙，姜片5片，葱段8段，盐、味精各1/2小茶匙，清水5杯。

**做法**：

（1）将乌鸡剁去爪尖和肛门，取出内脏，洗净。

（2）在一较深器皿里加入姜片和清水，加盖，高火煮4分钟，放入鸡、料酒、葱段，改用中低火煮30分钟，加入白凤尾菇和盐、味精，再用高火加热3分钟即可。

## 鸡茸粟米羹

**主料**：鸡肉100克、奶油玉米粒1罐，鸡蛋2个

**调料**：A：胡椒粉1/3小茶匙，水淀粉1茶匙，水1.5杯。B：芝麻油1/2小茶匙，盐1/2小茶匙，白糖1/3小茶匙，胡椒粉1/5小茶匙。

**做法**：

（1）鸡肉洗净，抹干水分，剁碎，加入料搅拌均匀成糊。鸡蛋磕入碗中打匀。

（2）将玉米放入大碗里，加入鸡肉糊拌匀，再加入B料搅拌，加盖，高火加热5分钟，再注入鸡蛋液搅匀，高火加热2分钟即可。

## 枸杞鸡汤

**主料**：鸡半只，枸杞子100克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：料酒2汤匙，芝麻油1茶匙，姜片3片。B：料酒2汤匙，盐1小茶匙，水4杯

**做法**：

(1)将鸡洗净斩件，沥干水分，用A料腌渍。

(2)将色拉油倒入较深器皿里，用高火预热2分钟，放入鸡块搅拌，高火加热3分钟，再放入B料及枸杞子，加盖，高火煮10分钟(中途搅拌1次)即可。

## 笋菇凤爪汤

**主料**：鸡爪6只，芦笋250克，中等大小的香菇8朵。

**调料**：芝麻油1/2小茶匙。A：盐1小茶匙，鸡精1/2小茶匙，高汤5杯，姜片5片

**做法**：

(1)鸡爪剁成三等份洗净。芦笋洗净。香菇泡软去蒂，洗净。

(2)将鸡爪、芦笋、香菇和A料放入大汤碗里，加盖，高火煮8分钟(中途搅拌1次)，淋入芝麻油即可。

## 鸡肉鲜蘑豌豆汤

**主料**：鸡肉400克，鲜蘑100克，嫩豌豆粒100克

**调料**：盐1小茶匙，高汤5杯。

**做法：**

(1)将鸡肉切成小块，用沸水烫过，洗净，放入大碗内，倒入高汤，加盖，中火加热15分钟，去掉浮油杂物。

(2)将鲜蘑去蒂洗净切片，同嫩豌豆粒一起放入(1)中，加入盐，高火加热2分钟即可。

## 酸辣汤

**主料：**豆腐100克，熟鸡肉丝50克，熟火腿丝50克。

**调料：**高汤2杯，胡椒粉1/2小茶匙，香菜末1小茶匙，A：盐、料酒各1/2小茶匙，味精1/5小茶匙，酱油1茶匙，醋2汤匙。

**做法：**

(1)豆腐切成条，用开水烫过。

(2)将高汤倒入大碗中，用高火加热[illegible]分钟，去掉浮沫，加入A料调和，放入豆腐条，加盖，再用高火加热4分钟。

(3)将鸡肉丝、胡椒面加入(2)中，搅拌均匀，上面撒上火腿丝和香菜末即可。

## 发菜豆腐汤

**主料：**豆腐300克，水发发菜80克，番茄40克，笋20克，鲜蘑菇20克。

**调料：**色拉油2汤匙，料酒1小茶匙，清水3杯，盐、淀粉各1/2小茶匙，味精1/3小茶匙。

**做法：**

(1)将豆腐、番茄、笋、鲜蘑菇均洗净切成片。

(2)取一器皿，加入色拉油、笋片和蘑菇片搅拌，高火加热5分钟，再加入发菜、料酒和清水，加盖，高火煮8分钟。

(3)将豆腐片和番茄片加入(2)中，高火加热5分钟，加入盐及味精，淋入水淀粉勾芡，高火加热1分钟即可。

### 山药豆腐汤

**主料**：山药200克，豆腐400克。

**调料**：色拉油2茶匙，蒜末1小茶匙，葱花、芝麻油各1/2小茶匙，沸水5杯。A：酱油1汤匙，盐1/2小茶匙，味精1/3小茶匙。

**做法**：

(1)将去皮的山药同豆腐一起放入沸水中烫过切丁。

(2)蒜末放入容器里，倒入色拉油，高火加热1分钟，放入山药丁拌匀，再用高火加热2分钟。

(3)将沸水倒入(2)中，加入豆腐丁和A料，加盖，高火煮4分钟，撒上葱花，淋入芝麻油即可。

## (七)米面类

### 珍珠白饭

**主料**：大米300克，水2杯。

**做法**：

(1)大米淘净，放入深碗里，加入水，浸泡1小时后，加盖，高火加热6分钟，再改用中火加热11分钟

(2)用筷子把饭打松，加盖，用其自热闷8分钟即可

## 什锦炒饭

**主料：**白米饭150克，猪瘦肉100克，青豆100克，水发香菇2朵，火腿2片，洋葱1/4个，鸡蛋1个

**调料：**猪油2汤匙，胡椒粉1/2小茶匙。A：番茄酱1茶匙，酱油、盐各1/2小茶匙，味精1/5小茶匙

**做法：**

(1)猪肉、香菇、火腿、洋葱分别洗净切丁。鸡蛋磕入碗里打匀。

(2)猪油放入盘里，高火加热1分30秒，放入猪肉、火腿、香菇、青豆和洋葱搅拌，高火加热2分钟，加入A料拌匀，再用高火加热2分钟。

(3)将白米饭与鸡蛋液拌匀后再放进盘内，高火加热3分钟，取出撒上胡椒粉即可。

## 虾仁炒饭

**主料：**白米饭300克，净虾仁50克，净蘑菇20克，净洋葱20克，青豌豆粒15克。

**调料：**淡炼乳2汤匙，盐1/2小茶匙，胡椒粉1/5小茶匙。

**做法：**

(1)洋葱切碎，放入大器皿里，并放入1汤匙淡炼乳，高火加热1分钟。

(2)把白米饭、虾仁、蘑菇、青豌豆粒、淡炼乳1汤匙加入(1)中搅拌，高火加热4分钟，再加入盐、胡椒粉调味即可。

## 八 宝 饭

**主料**：糯米300克，甜豆沙150克，什锦蜜饯60克。

**调料**：色拉油1汤匙，猪油5汤匙，白糖1茶匙，水1杯。

**做法**：

(1)将糯米淘洗干净，沥干水分，搁置30分钟，放一大碗里，加水加盖，高火焖5分钟，再用中低火焖6分钟，取出加入猪油和白糖拌匀，再将糯米饭分成4份。

(2)取两个中碗，每个碗内均抹上色拉油，碗底再平均铺上什锦蜜饯，然后在蜜饯上面再铺上一份糯米饭，接着再将豆沙平均铺在糯米饭上，最后豆沙上面再各铺上一份糯米饭，加盖，高火加热3分钟

(3)取两盘，将碗倒扣于盘上即可。

## 凤 梨 饭

**主料**：白米饭150克，菠萝1只，青豌豆粒100克，洋葱半个，金华火腿2片。

**调料**：色拉油1汤匙，葱末1茶匙，酱油、盐、味精、胡椒粉各1小茶匙。

**做法**：

(1)将菠萝去掉不可食用部分，洗净切丁。洋葱、火腿均洗净切丁。

(2)把所有原料放入大盘里搅拌均匀，高火加热2分钟即可。

## 粽子饭团

**主料**：糯米400克，猪瘦肉末120克，干虾仁30克，香菇2朵。

**调料**：色拉油、料酒各2汤匙，芝麻油1汤匙，酱油2茶匙，葱末1茶匙，盐、白糖、胡椒粉各1/5小茶匙，高汤1杯，水1/4杯。

**做法**：

(1)将糯米淘洗干净，浸泡1小时，沥干水分，搁置[illegible]分钟。

(2)香菇泡软，洗净切成丁，干虾仁洗净，用水泡软。

(3)将所有原料全部放入盘内搅拌均匀，加入浸泡虾仁的水，加盖，高火加热12分钟(中途搅拌1次)，取出将其分成8份，分别用保鲜纸包裹，并捏成三角形

(4)将三角形饭团排于浅盘上，高火加热5分钟，取出再搁置8分钟即可。

## 菜　饭

**主料**：大米200克，青菜250克。

**调料**：色拉油3汤匙，高汤1.5杯，盐1/2小茶匙，味精1/5小茶匙。

**做法**：

(1)青菜洗净沥水，切成小段，放入盘内，加1汤匙色拉油搅拌，高火加热3分钟。

(2)大米淘洗干净，放入煲内，加入盐、高汤，加盖，高火加

热 12 分钟。

(3)再将 2 汤匙色拉油、青菜、味精加入(2)中拌匀，加盖，中火加热 4 分钟，取出搁置 3 分钟即可。

## 肉片盖饭

**主料**：白米饭 100 克，猪里脊肉 100 克，豌豆荚 30 克。

**调料**：色拉油 3 汤匙，盐 1/2 小茶匙，葱段 10 段，姜末 1/2 小茶匙。A：酱油 3 汤匙，料酒 1 汤匙，白糖 1 小茶匙。

**做法**：

(1)里脊肉整块放入 A 料腌渍 30 分钟。豌豆荚择好洗净。白米饭盛在一大盘里。

(2)取出腌好的里脊肉，同葱、姜一起放入深碗里，淋上 1 汤匙色拉油，加盖，高火加热 2 分钟，再加入 A 料，加盖，高火加热 8 分钟(中途将肉翻转 1 次)，取出将肉切成适当大小的片。

(3)将 2 汤匙色拉油和盐倒入盅中，加入豌豆荚，加盖，高火加热 1 分钟，取出与肉片一起盖在白米饭上即可。

## 冬菇鸡饭

**主料**：大米 300 克，鸡肉 100 克，冬菇 8 朵。

**调料**：热水 2 杯。A：色拉油、酱油各 1 汤匙，白糖 1/2 小茶匙，淀粉、胡椒粉各 1/3 小茶匙。

**做法**：

(1)冬菇去蒂泡软洗净切丁，鸡肉洗净切丁，将二者均加入 A 料中腌渍。

(2)将大米淘洗干净，放入煲内，加入热水，高火加热7分钟，将冬菇和鸡肉放在米饭上面，加盖，高火加热12分钟，再改用中火加热5分钟即可。

## 蟹 肉 饭

**主料**：大米200克，蟹肉罐头30克，鸡肉100克，香菇2朵，豌豆粒50克。

**调料**：水1杯，色拉油1汤匙。A：料酒1汤匙，白糖、盐各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将大米洗净浸泡1小时。香菇泡软洗净切丁。鸡肉洗净切丁。

(2)将蟹肉、鸡肉、香菇与色拉油混合放入器皿里，加盖，高火加热2分钟。

(3)将大米放入深碗里，加入水，加盖，高火加热8分钟，再加入A料与(2)搅拌均匀，高火加热8分钟，最后放入豌豆粒拌匀，高火加热1分钟即可。

## 珍 珠 丸

**主料**：糯米120克，猪肉馅300克。

**调料**：芝麻油、酱油、淀粉、葱末各1小茶匙。

**做法**：

(1)糯米淘洗干净，浸泡1小时。

(2)将猪肉馅放入器皿里，加入调料搅拌拌匀，做成肉丸子，再将丸子表面粘上糯米，排于盘中，加盖，高火加热10分

钟即可。

## 蟹肉莴苣炒米饭

**主料**：白米饭500克，蟹肉罐头100克，莴苣半根，火腿40克，鸡蛋2个。

**调料**：色拉油3汤匙，葱段10段。A：盐1小茶匙，酱油1/2小茶匙，高汤3汤匙。

**做法**：

(1)将莴苣去掉不可食用部分，洗净切丝。火腿洗净切末。

(2)将蟹肉、莴苣丝、火腿末、葱段放入碗中，淋上2汤匙色拉油，高火加热3分钟，取出立即加入A料拌匀。

(3)鸡蛋磕入大碗中打散，加入1汤匙色拉油混合，高火加热1分钟，放入白米饭搅拌，然后倒入(2)中拌匀，再用高火加热2分钟即可。

## 咸　味　饭

**主料**：大米200克。

**调料**：黄油1汤匙，盐3/5小茶匙，热水1.5杯。

**做法**：

(1)将大米淘洗干净，加水浸泡30分钟后沥去水分

(2)将黄油、盐置于大碗里，加入大米搅拌，再加入热水，加盖，高火加热15分钟，取出搁置5分钟即可

## 章鱼干贝饭

**主料**：大米200克，章鱼50克，干贝20克。

**调料**：姜汁1茶匙，葱末3汤匙，水1.5杯　A：色拉油2汤匙，黑酱油、淡酱油各2茶匙，白糖1茶匙。

**做法**：

(1)将干贝洗净，用适量水浸泡1小时，撕碎，泡干贝的水留用。章鱼用清水浸泡约50分钟，使其变软，洗净切成小粒。将干贝、章鱼用姜汁拌匀。

(2)大米淘洗干净，置于大碗里，加入干贝、章鱼搅拌，再加入浸干贝的水，加盖，高火煮15分钟，取出用筷子搅拌一下，改用中火加热2分钟，取出搁置5分钟

(3)将A料置于碗中，加盖，高火加热30秒，将其淋于(2)中，撒上葱末，拌匀即可。

## 寿　司

**主料**：大米400克，肉松130克，瓠瓜1条，胡萝卜半条，紫菜皮6张，蛋皮适量。

**调料**：水2杯，腌汁姜1块。A：白糖1汤匙，酱油1/2杯。B：白糖3汤匙，白醋1汤匙。

**做法**：

(1)将大米淘洗干净，放入大碗里，加入水浸泡1小时

(2)将瓠瓜洗净切丝。姜与胡萝卜均洗净切成长条丝。

(3)瓠瓜丝用热水浸泡30分钟，捞出后置于小碗里，加A料拌匀，覆上微波专用膜，与大米一起放入炉内，高火加热10

分钟，再改用中火加热 12 分钟，取出搁置 3 分钟，趁热将 B 料拌入米饭中。

(4)取一张紫菜皮铺于专用竹排上，铺上饭，再铺上适量的瓠瓜丝、肉松、姜丝、胡萝卜丝、蛋皮，用竹排紧紧地卷成圆筒形，打开竹排，取出饭卷，再切成块即可。

## 荷 叶 饭

**主料**：大米 300 克，猪瘦肉 150 克，净虾仁 150 克，冬菇 50 克，荷叶 1 张。

**调料**：色拉油 2 汤匙，水 2 杯。A：酱油 2 汤匙，料酒 1 汤匙，鸡蛋清 1 茶匙，胡椒粉少许。

**做法**：

(1)冬菇先用凉水浸软，然后将冬菇、瘦肉分别洗净切粒，放在较深器皿里，加入 A 料拌匀，高火加热 3 分钟。

(2)荷叶用沸水洗净，放在器皿里，将淘洗干净的大米放在荷叶上，加入水，将荷叶封好，加盖，高火煮 15 分钟。

(3)煎碟用高火预热 3 分钟，放入油，再用高火加热 2 分钟，加入虾仁拌匀，高火加热 1 分钟。

(4)将冬菇粒、瘦肉粒和虾仁放入饭内拌匀，加盖，高火加热 3 分钟即可。

## 豆沙糯米球

**主料**：糯米粉 300 克，花生粉 150 克，精粉 50 克，豆沙馅 200 克。

**调料**：猪油、白糖各 2 汤匙，冷、热水各适量。

**做法：**

(1)将精粉放入碗中，冲入半杯沸水，立即搅拌，使精粉凝结呈透明状，倒入糯米粉中，再加入白糖、猪油及适量的水，和成面团，制成24张面皮。

(2)将豆沙馅分成24等份，分别包入面皮中，搓成小球

(3)先将一半糯米球放入沸水中，加盖，高火煮4分钟，捞出后立即滚上花生粉，再将另一半糯米球以同样的方法处理即可。

## 黄油粟米

**主料：**新鲜玉米2根(玉米包有外衣)。

**调料：**黄油1汤匙，清水半杯。

**做法：**

(1)玉米洗净，放入盘内，加水，加盖，高火煮6分钟。

(2)将玉米去衣，在玉米头尾各插上支竹签，涂上黄油即可。

## 蜜糖薯片

**主料：**红薯300克。

**调料：**白糖8汤匙，牛油2汤匙，水1汤匙。

**做法：**

(1)红薯去皮洗净，切成厚片。

(2)取一深盘，放入薯片、牛油、白糖和水，加盖，高火烤一分钟即可。

## 果味蛋糕

**主料**：面粉150克，葡萄干70克，鸡蛋4只。

**调料**：白糖100克，色拉油（或黄油）少许。

**做法**：

（1）用细箩将面粉筛一次，鸡蛋清与蛋黄分别磕入两个碗里。

（2）将蛋清用搅蛋器搅至奶油状，逐渐加白糖于其中搅拌均匀；再将蛋黄加入，搅拌至发泡状态；接着再加入面粉充分搅拌；最后加入葡萄干搅拌均匀

（3）取耐热的点心烘烤器皿，内侧抹上色拉油，然后灌入调好的面糊，抹平表面，上覆一纸巾，高火烤4分钟，待器皿凉后取出即可。

## 熏肉玉米饼

**主料**：熏猪肉2条，面粉150克，玉米粒80克，鸡蛋1个，鲜奶100克。

**调料**：色拉油3汤匙，黄油溶液1汤匙，白糖3汤匙，盐1/2小茶匙，发酵粉少许。

**做法**：

（1）将熏肉洗净沥干放在煎盘上，高火加热3分钟，取出切片，码于盘中。

（2）取一较深器皿，将蛋打匀，加入鲜奶、白糖、盐、发酵粉拌匀，倒入面粉中拌成糊状，再将玉米粒、黄油溶液倒入搅拌，搁置30分钟。

(3)煎盘中放入色拉油，高火加热1分钟，放入一大汤匙发好的面粉糊，高火加热1分钟，翻面后再用高火加热1分钟，做成一个玉米饼，取出摆在码肉的盘上，照此将所有的面糊都做成小饼，摆在盘内即可。

## 白 粥

**主料**：大米250克。

**调料**：热水6杯。

**做法**：

将大米淘洗干净，放入深器皿里，加入水，加盖，高火煮20分钟，搁置3分钟即可。

## 小 麦 粥

**主料**：小麦粒80克，粳米150克，大枣6颗。

**调料**：热水5杯。

**做法**：

(1)将小麦粒淘洗干净，放入器皿里，加入热水，加盖，高火煮8分钟，捞出小麦粒取汁。粳米淘洗干净，大枣洗净。

(2)将粳米和大枣加入小麦汁中，加盖，高火煮15分钟，待其软烂即可。

## 鱼 粥

**主料**：大米200克，草鱼中段一块(约重300克)。

**调料**：A：色拉油4汤匙，酱油3汤匙；B：盐1小茶匙，姜

末1小茶匙。C：米酒1汤匙，芝麻油1小茶匙，葱花2汤匙，白胡椒粉少许。

**做法：**

（1）草鱼洗净沥干水，切成连刀片，拌入A料腌渍10分钟。

（2）大米淘洗干净，放入器皿里，加入5杯水，加盖，高火加热15分钟，取出搁置5分钟，用筷子将米饭打散，再加入5杯水，加盖，高火煮10分钟。

（3）将鱼片及B料加入（2）中，加盖，高火煮3分钟，取出加入C料即可。

## 牛肉滑蛋粥

**主料：**白米饭150克，牛肉150克，香菇2朵。

**调料：**色拉油1汤匙，鸡蛋黄2个，芹菜末1汤匙，胡椒粉1小茶匙。A：盐1小茶匙，味精1/2小茶匙，鸡蛋清1个。B：酱油、盐、味精各1小茶匙，热高汤2杯。

**做法：**

（1）牛肉洗净切丝，加入A料腌渍20分钟。香菇去蒂泡软洗净切丝。

（2）色拉油倒入器皿里，高火预热2分钟，加入牛肉丝和香菇丝搅拌，高火加热3分钟。

（3）将B料倒入大碗里，用高火加热5分钟，同白米饭一起倒入（2）中，加盖，高火煮10分钟，再放入蛋黄，用牙签将蛋黄刺几个孔，高火加热2分钟，取出撒上芹菜末和胡椒粉即可。

## 皮蛋瘦肉粥

**主料**：白米饭500克，猪里脊肉100克，皮蛋2个。

**调料**：沸水6杯，葱末1汤匙。A：色拉油、芝麻油、料酒、盐各1小茶匙，白胡椒粉1/2小茶匙。

**做法**：

(1)将里脊肉洗净，与皮蛋均切成丁。

(2)将白饭与沸水倒入器皿里，加盖，高火煮1分钟。

(3)将肉丁、蛋丁和A料加入(2)中拌匀，加盖，高火加热4分钟，撒上葱花即可。

## 干贝瘦肉粥

**主料**：大米50克，糯米50克，猪里脊肉200克，干贝4粒。

**调料**：色拉油1汤匙，姜片2片，淀粉2汤匙，热水6杯，盐1小茶匙。

**做法**：

(1)里脊肉洗净抹干水分，切成粗粒，加淀粉拌匀，再加色拉油拌匀。干贝洗净后用水泡发1小时，取出干贝撕成丝，泡发干贝的水留用。

(2)将两种米一起淘洗干净，放入大容器里，加入肉粒、干贝、姜片和水(包括泡发干贝的水)，加带小孔的盖，高火加热15分钟，再改用中火加热15分钟，取出后加入盐调味即可

## 金笋牛肉粥

**主料**：白米饭100克，牛肉糜100克，胡萝卜1根。

**调料**：料酒、盐各1小茶匙，芝麻油、味精各1/3小茶匙，热水3杯。

**做法**：

(1)将牛肉糜里加入料酒和盐腌渍5分钟。

(2)胡萝卜洗净，用微波专用膜包裹，中火加热10分钟，取出去皮碾成泥。

(3)将牛肉糜和胡萝卜泥拌入白米饭中，放入器皿里，加水和味精，高火加热15分钟，取出淋上芝麻油即可。

## 鹌 鹑 粥

**主料**：鹌鹑1只，大米180克。

**调料**：芝麻油、料酒各1茶匙，盐1/2小茶匙，沸水3杯。

**做法**：

(1)将大米淘洗干净后浸泡1小时。

(2)鹌鹑去毛和内脏，洗净切块，沥干水分，加入料酒腌渍10分钟。

(3)将鹌鹑和大米放入较深器皿里，加入沸水，加盖，高火煮12分钟；再加入盐和芝麻油拌匀，加盖，改用中低火煮10分钟，取出后搁置10分钟即可。

## 羊骨粥

**主料：**新鲜羊腿骨100克，大米200克，大枣20克。

**做法：**

(1)将大枣去核洗净。大米淘洗干净，沥去水分。

(2)将羊腿骨洗净敲成两段，放入大器皿里，加水没过羊骨，高火煮30分钟。

(3)捞出羊骨，剔出骨髓放入汤中，加入大米和大枣，高火煮20分钟即可。

## 猪肝粥

**主料：**大米200克，猪肝300克。

**调料：**开水5杯。A：料酒1茶匙，盐1小茶匙，嫩姜丝1汤匙。

**做法：**

(1)猪肝切片后用开水烫过，去除血水

(2)大米淘洗干净，放入大器皿里，加入水，加一带孔的盖，高火煮20分钟，再放入猪肝和A料，加盖，高火加热6分钟即可。

## 羊肝萝卜粥

**主料：**大米150克，羊肝200克，胡萝卜150克

**调料：**色拉油3汤匙，蒜茸1茶匙。A：料酒1/2汤匙，姜汁1小茶匙。B：盐、葱花各1小茶匙，味精1/2小茶匙。

**做法：**

(1)将羊肝和胡萝卜均洗净切成小丁，肝丁用A料腌渍10分钟。

(2)色拉油里加入蒜茸，放入煎碟里，高火爆香2分钟，倒入肝丁搅拌，高火加热2分钟后取出。

(3)大米淘洗干净，放入较深器皿里，加入水，加盖，高火煮20分钟，加入胡萝卜丁，改用低火焖20分钟，再加入肝丁和B料调味即可。

## 猪　腰　粥

**主料：**猪腰2个，粳米50克。

**调料：**热水3杯。A：葱末1茶匙，盐1/2小茶匙，五香粉、姜末各1/3小茶匙。

**做法：**

(1)将猪腰去臊腺反复冲洗干净，切成碎丁。粳米淘洗干净。

(2)将猪腰丁与粳米放入器皿里，加入水，加盖，高火煮20分钟，再加入A料，高火煮1分钟即可。

## 虾米芋头粥

**主料：**白米饭300克，芋头1只，猪瘦肉糜80克，虾米30克。

**调料：**葱花2汤匙。A：色拉油3汤匙，油葱酥2汤匙。B：盐1小茶匙，白胡椒粉1/2小茶匙，热水6杯。

**做法：**

(1)芋头去皮洗净切滚刀块。虾米用热水泡软洗净。

(2)将肉糜、虾米和A料放入器皿里搅拌，加盖，高火加热3分钟，再放入芋头块拌匀，高火加热10分钟。

(3)将白米饭和B料加入(2)中拌匀，加盖，高火煮10分钟，取出撒上葱花即可。

## 海　参　粥

**主料**：大米100克，水发海参40克

**调料**：热水3杯。

**做法**：

(1)将海参洗净切成小块，大米淘洗干净。

(2)将大米、海参和水倒入器皿里，高火煮18分钟即可

## 鱿鱼咸粥

**主料**：大米150克，新鲜鱿鱼100克。

**调料**：盐1/2小茶匙，热水4杯。

**做法**：

(1)将鱿鱼洗净切成小块。

(2)大米淘洗干净，放入器皿里，加入水，高火煮18分钟，再加入鱿鱼块，改用中火加热5分钟，取出加入盐调味即可

## 海　鲜　粥

**主料**：白米饭200克，蛤蜊10只，鲜虾10只，蟹肉半根，鱼肉50克。

**调料**：A：高汤3杯，热水4杯。B：盐1小茶匙，料酒1/2小茶匙，姜片4片。C：芝麻油1/2小茶匙，芹菜末1汤匙

**做法**：

(1)蛤蜊用盐水浸泡吐沙，虾去壳及沙线洗净，蛏肉切小片。鱼肉横切成薄片。

(2)把白米饭和A料放入器皿里，加盖，高火煮10分钟，再加入蛤蜊、虾仁、蛏肉、鱼肉片及B料拌匀，加盖，高火加热3分钟，取出撒上C料即可。

## 黄花鱼粥

**主料**：大米200克，鲜黄花鱼1条(约重400克)。

**调料**：色拉油3汤匙，盐1小茶匙，热水7杯。A：姜丝、酱油各1/2小茶匙，芹菜末、葱末各1小茶匙。

**做法**：

(1)大米洗净后加入1/2小茶匙的盐腌拌5分钟，放入器皿里加入5杯热水，高火煮15分钟，取出。

(2)黄花鱼去鳞和内脏洗净，用1/2小茶匙的盐腌渍5分钟。

(3)煎碟用高火预热4分钟，放入2汤匙色拉油，高火加热2分钟；然后放入鱼，高火加热4分钟(中途翻转1次)；再加入2杯热水，高火煮5分钟。

(4)取出鱼，把剔出的鱼肉放入粥里，鱼骨放鱼汤中继续用高火煮5分钟；去掉鱼骨，将汤和1汤匙色拉油倒入粥里，高火加热5分钟。

(5)将A料加入(1)中搅拌均匀即可

## 鲤鱼阿胶粥

**主料**：鲤鱼1条(约重500克)，糯米100克，阿胶50克

**调料**：盐1/2小茶匙，A：葱花1小茶匙，姜片3片，橘皮2块，热水5杯

**做法**：

(1)将鲤鱼治净去骨取肉，并仔细剔除小刺。糯米淘洗干净。

(2)将鲤鱼肉、糯米、阿胶同A料放入器皿里，加盖，高火煮20分钟，取出加入盐调味即可

## 泥鳅鱼茸粥

**主料**：大米200克，鲜活泥鳅1000克

**调料**：色拉油3汤匙，热水9杯，盐1/2小茶匙。A：熟色拉油1茶匙，生抽1/2小茶匙。B：盐1/2小茶匙，胡椒粉少许。C：冲菜粒、葱花各1小茶匙，香菜末1/2小茶匙。

**做法**：

(1)大米洗净，加入盐腌拌5分钟，加入5杯水，倒入较深器皿中，加盖，高火煮12分钟

(2)用沸水将泥鳅烫死，剪去刺及鳍，去掉内脏，洗净沥干水分。

(3)煎碟放入色拉油，高火预热3分钟，放入泥鳅，高火煎3分钟(中途翻转1次)，加入4杯水，高火加热10分钟，取出泥鳅拆肉。泥鳅骨放汤中再用高火煮10分钟，然后将汤滗入(1)中，改用中火煮15分钟。

(4)将泥鳅肉用A料拌匀，下入(3)中，再加入B料调味，高火加热2分钟，取出撒上C料，倒入(1)中拌匀即可。

## 百合糖粥

**主料**：糯米150克，新鲜百合100克

**调料**：红糖1汤匙，沸水3杯

**做法**：

(1)将糯米淘洗干净，用水浸泡30分钟。百合剥成瓣。

(2)糯米、百合放入深器皿里，加水，加盖，高火煮[illegible]0分钟。

(3)将红糖加入(2)中拌匀，加盖，中低火煮20分钟，取出搁置5分钟即可。

## 山药桂圆粥

**主料**：糯米50克，新鲜山药100克，桂圆肉15克，荔枝肉3个，五味子3克

**调料**：白糖2汤匙，水3杯。

**做法**：

(1)将糯米淘洗干净，用水浸泡30分钟。山药去皮洗净切成薄片。

(2)将糯米、山药片、桂圆肉、荔枝肉、五味子放入器皿里，加入水，加盖，高火煮20分钟，取出加入白糖搅拌均匀，改用中火煮20分钟即可。

## 龙眼枸杞粥

**主料**：大米100克，桂圆肉20克，枸杞子12粒，红枣5颗。

**调料**：清水3杯

**做法**：

(1)将所有原料分别洗净，红枣去核

(2)器皿里放入大米和清水，加盖，高火加热8分钟，然后加入桂圆肉、枸杞子和红枣，加盖，高火煮20分钟即可

## 山莲葡萄粥

**主料**：糯米30克，新鲜山药30克，莲子肉30克，葡萄干50克。

**调料**：白糖1汤匙，热水3杯

**做法**：

(1)将糯米淘洗干净，用水浸泡30分钟。山药去皮切片莲子肉、葡萄干分别洗净。

(2)将糯米、山药片、莲子肉、葡萄干放入器皿里，加入水。加盖，高火煮20分钟，加入白糖拌匀，改用中火煮15分钟即可。

## 胡　桃　粥

**主料**：大米100克，胡桃肉50克。

**调料**：白糖1汤匙，热水3杯。

**做法**：

将大米洗净，放入较深器皿里，加入胡桃肉和水，加盖，高火煮30分钟（中途搅拌1次），然后取出加入白糖拌匀即可。

## 荠　菜　粥

**主料**：大米250克、荠菜500克。

**调料**：姜末1茶匙，水8杯。A：芝麻油、盐各1/2小茶匙，味精1/3小茶匙。

**做法**：

（1）将荠菜洗净沥干水分，大米淘洗干净。

（2）器皿中放入大米、姜末和水，加盖，高火加热20分钟。

（3）将荠菜放入（2）中，加盖，中低火加热10分钟，取出加入A料拌匀即可。

## 豌　豆　粥

**主料**：新鲜豌豆粒250克。

**调料**：红糖、白糖各4汤匙，糖桂花、糖玫瑰各1/2小茶匙，清水4杯，凉开水3/4杯。

**做法**：

（1）将鲜豌豆粒洗净，放入器皿里，加入水，加盖，高火煮12分钟，取出去除浮沫，再改用中火煮30分钟（中途搅拌2次）。

（2）将糖桂花、糖玫瑰加入凉开水中调成汁，取4个小碗，每个小碗中各加1汤匙红糖和1汤匙白糖，再将豌豆粥盛入小碗中，淋上汁，搅匀即可。

## 甜 藕 粥

**主料**:糯米 200 克,嫩藕 100 克。

**调料**:白糖 250 克,桂花酱 1 小茶匙。

**做法**:

(1)糯米淘洗干净。藕洗净去节,切成块,用榨汁机榨汁。

(2)将藕汁和糯米一起倒入器皿里,加入适量水,加盖,高火加热 20 分钟,加入白糖和桂花酱调匀,再用高火加热 5 分钟即可。

## 梨 粥

**主料**:粳米 70 克,梨 4 个。

**调料**:冰糖 1 汤匙,热水 2 杯。

**做法**:

(1)将梨洗净去皮去核切块,放入榨汁机中榨汁

(2)粳米洗净,放入器皿里,加水和冰糖,加盖,高火煮 5 分钟,加入梨汁调匀,改用中火加热 10 分钟即可

## 红 薯 粥

**主料**:新鲜红薯(红紫皮黄心的为最好)250 克,粳米 120 克。

**调料**:白糖 3 汤匙,热水 5 杯。

**做法**:

(1)将红薯洗净,连皮切成小块。粳米洗净。

(2)将红薯块和粳米放入器皿里，加入水，加盖，高火煮15分钟，加入白糖调匀，再改用中火煮15分钟，取出搁置5分钟即可。

## 牛 肉 面

**主料：**黄牛肉腱200克，面条150克，番茄2个，辣椒4根。

**调料：**酱油2汤匙，料酒1汤匙，冰糖1茶匙，味精、花椒粉、五香粉各1/2小茶匙，葱段8段，姜片3片，沸水3杯

**做法：**

(1)番茄用热水烫后去皮切片，辣椒去蒂去子洗净切片。牛肉洗净。

(2)将牛肉、番茄、辣椒片和所有调料放入人器皿里，加盖，高火煮30分钟，然后取出牛肉切片。

(3)将面条放入牛肉汤中，高火煮4分钟，取出后上面摆上牛肉片即可

## 麻辣酱面

**主料：**切面150克。

**调料：**沸水3杯。A：麻辣酱1汤匙，葱花1茶匙，盐、芝麻油各1/2小茶匙，味精1/3小茶匙

**做法：**

(1)将沸水和切面放入大碗中，高火煮1分钟。

(2)将A料调匀，加入面条中拌匀即可

## 三鲜米粉

**主料**：米粉150克，猪瘦肉80克，虾米20克，洋葱半个，红辣椒1根，冬菇5朵。

**调料**：A：酱油、水各1汤匙，芝麻油、盐各1/2小茶匙。B：色拉油2汤匙，酱油、水各1汤匙，料酒、淀粉各1小茶匙。C：葱丝3汤匙，胡椒粉、味精各1/2小茶匙。

**做法**：

(1)米粉用温水浸软。虾米用清水浸泡20分钟，沥干水分。

(2)冬菇泡软洗净切丝。红辣椒去蒂去子洗净切丝。洋葱洗净切丝。

(3)器皿里放入米粉、红辣椒丝、洋葱丝和A料拌匀。

(4)肉洗净切丝，放入较深器皿里，加入B料拌匀，然后加入冬菇、虾米搅拌，加盖，高火加热2分钟，再将(3)加入其中，拌匀后加盖，高火加热3分钟。

(5)将C料放入(4)中拌匀，加盖，高火加热2分30秒即可。

## 炸　酱　面

**主料**：细切面200克，牛肉糜300克，芹菜100克，洋葱80克，胡萝卜100克。

**调料**：色拉油3汤匙，沸水5杯。A：黄油4汤匙，料酒1汤匙，面酱1/2杯，盐、胡椒粉、香菜末各1小茶匙，蒜泥2茶匙。

**做法**：

(1)将芹菜、洋葱、胡萝卜均洗净切粒。

(2)将面条放入较深器皿里,倒入沸水,加盖,高火加热3分钟,取出搁置5分钟,沥去水分。

(3)将色拉油倒入较深器皿里,高火预热2分钟,放入牛肉糜、洋葱粒、胡萝卜粒、芹菜粒拌匀,高火爆香1分30秒,再加入A料搅拌,高火加热1分钟,然后取出倒入面中,再用高火加热1分钟即可。

## 小笼汤包

**主料:**面粉150克,鲜肉馅100克,肉皮冻25克。

**调料:**料酒、葱末、姜末各1小茶匙,盐、味精各1/2小茶匙,白糖1/3小茶匙。

**做法:**

(1)将肉皮冻剁碎,加入鲜肉馅和所有调料,搅拌均匀制成馅。

(2)面粉加适量水制成15个面皮,包上馅,制成汤包。

(3)将微波蒸笼底层放适量沸水,上层垫上湿纱布,摆上汤包,再用湿纱布盖上,加盖,高火蒸6分钟即可。

## 烧　卖

**主料:**大馄饨皮100克,鲜肉馅150克,糯米饭100克,香菇3朵。

**调料:**酱油、芝麻油、葱末、姜末各1茶匙,料酒1小茶匙,盐、味精、白糖各1/2小茶匙。

**做法:**

(1)香菇泡软洗净切碎，与鲜肉馅和所有调料拌匀，放入较深器皿里，高火爆香2分钟，再将糯米饭加入搅匀成馅。

(2)馄饨皮边用水抹湿，包入馅，制成烧卖。

(3)微波蒸笼底层加入适量沸水，上层铺上湿纱布，摆烧卖，烧卖表面喷洒一些水，加盖，高火蒸3分钟即可。

## 韭菜水饺

**主料：**水饺皮200克，韭菜250克，猪肉馅200克，鲜虾仁250克，蒜黄50克，青菜心4棵，鸡蛋2个。

**调料：**高汤8杯。A：芝麻油1茶匙，盐1/2小茶匙，白糖、胡椒粉各1/3小茶匙。

**做法：**

(1)韭菜洗净切碎。虾仁去沙线洗净，用布吸干水分。鸡蛋磕入大碗中打匀。蒜黄洗净切段。青菜心洗净。

(2)将韭菜、猪肉馅、虾仁和A料放入鸡蛋液中搅匀，然后将饺皮中包入适量馅，制成饺子。

(3)将适量沸水放入大器皿里，放入饺子，加盖，高火煮5分钟，取出后用凉水将饺子过一次。

(4)取一器皿，放入高汤，高火煮4分钟，加入饺子、菜心、蒜黄，加盖，再用高火煮3分钟即可。

## 甜味粉丝

**主料：**粉丝3小把，猪五花肉150克，大白菜200克，胡萝卜100克，豌豆荚50克，虾米20克，香菇3朵。

**调料：**色拉油4汤匙。A：酱油1汤匙，白糖1茶匙，盐、味

精、胡椒粉各1/2小茶匙，水5汤匙，葱段3段。

**做法：**

(1)粉丝用热水浸泡5分钟，沥干水分。虾米用水泡软洗净。五花肉洗净切片。大白菜洗净切丝。胡萝卜去皮切丝。香菇泡软去蒂洗净切丝。豌豆荚择去两头不可食用部分洗净。

(2)将色拉油、肉片、大白菜丝、胡萝卜丝、香菇丝、虾米放入器皿里拌匀，加盖，高火加热5分钟，然后加入A料搅拌。

(3)将粉丝、豌豆荚倒入(2)中拌匀，加盖，高火加热2分钟即可。

## (八)其他类

### 椒盐核桃仁

**主料：**核桃仁300克。

**调料：**盐2汤匙，白糖3汤匙，水6杯。

**做法：**

(1)将盐和糖放入器皿里，加入水，中低火加热10分钟，取出后放入核桃仁浸泡30分钟。

(2)将核桃仁取出沥干水分，放在微波炉玻璃转盘上摊平，高火加热6分钟(中途翻拌2次)，再用中火加热8分钟(中途翻拌2次)，取出后待冷却即可。

### 五香花生米

**主料：**花生米300克。

**调料**：盐2汤匙，白糖3汤匙，小茴香1～2小茶匙，水6杯。

**做法**：

(1)将盐、糖、小茴香放入器皿中，加入水，中低火加热10分钟，取出后放入花生米浸泡30分钟。

(2)将花生米捞出来沥干水分，放在微波炉玻璃转盘上摊平，高火烘6分钟(中途翻拌2次)，再改用中火烘干8分钟(中途翻拌2次)，取出后冷却即可。

## 炒葵花子

**主料**：葵花子250克。

**调料**：盐1小茶匙，白糖、小茴香各少许，水2汤匙

**做法**：

(1)葵花子洗净，放入调料中浸泡1小时，然后沥干水分

(2)将葵花子放在微波炉玻璃转盘上摊平，高火烤5分钟(中途搅拌2次)即可。

## 炒 腰 果

**主料**：腰果250克。

**调料**：白砂糖1汤匙。

**做法**：

(1)腰果洗净，沥干水分，加入砂糖拌匀。

(2)将腰果放入浅盘内摊平，高火加热9分钟(中途搅拌3次)即可。

## 糖炒栗子

**主料：**栗子 300 克

**调料：**白糖 4 汤匙，热水 2 杯。

**做法：**

(1)将白糖加入水中溶化，放入洗净的栗子浸泡 2 小时。

(2)栗子取出沥干水分，将每个栗子用刀开个缝，平摊在盘中，不加盖，高火加热 4 分钟，取出翻拌，再用高火加热 2 分 30 秒即可。

## 糟毛豆

**主料：**带壳毛豆 500 克。

**调料：**盐 1 汤匙、小茴香 3 粒，糟油 4 汤匙。

**做法：**

(1)毛豆用水洗净后剪去两头，同盐、小茴香放入器皿中，加入适量水，使水浸过 2/3 的毛豆即可，加盖，高火煮 10 分钟(中途搅拌 1 次)，再改用中火加热 30 分钟。

(2)将毛豆取出沥干水分搁置，待冷却后加入糟油拌匀，放入冰箱，半天后即可

## 枸杞汤

**主料：**枸杞子 1 汤匙。

**调料：**沸水 1/4 杯

**做法：**

将枸杞子冲洗干净，放入耐热杯中，加入沸水，不加盖，高火加热1分钟，再改用低火煮8分钟即可。

## 温　酒

**主料：**黄酒半杯

**调料：**话梅肉2块。

**做法：**

将酒倒入耐热玻璃杯中，加入话梅肉，覆上微波薄膜，中火加热1分钟即可。

## 白肉佐料

**主料：**芝麻油、酱油各2汤匙，料酒1汤匙，葱末、姜末各1/2小茶匙，味精、白糖、胡椒粉各1/3小茶匙。

**做法：**

(1)芝麻油倒入小碗里，加入葱末和姜末，高火爆香1分钟。

(2)将酱油、料酒、味精及白糖加入(1)中，加盖，高火加热30秒钟使其煮沸，然后再改用低火煮2分钟，取出后撒入胡椒粉搅拌，滤除葱姜末即可蘸食清蒸肉制品。

## 葱油拌料

**主料：**芝麻油3汤匙，葱5根，盐1/2小茶匙，味精、白糖各1/3小茶匙。

**做法：**

(1)葱洗净切末。

(2)芝麻油倒入小碗里，高火加热1分钟烧沸，取出加入其他原料，再用高火加热2分钟爆香，取出后即可用于拌海蜇丝等凉菜。

## 草　莓　酱

**主料**：草莓300克。

**调料**：白砂糖150克。

**做法**：

(1)草莓去蒂洗净，沥干水分。

(2)将草莓放入微波器皿里捣碎，加入糖搅拌均匀，不加盖，高火加热5分钟，再改用中火加热6分钟，最后用中低火加热10分钟，使草莓呈稠冻状，取出搁置冷却，装瓶密封，放入冰箱中冷藏即可。

## 肉　松

**主料**：猪瘦肉(全瘦)500克。

**调料**：热水2杯。A：猪油、酱油、白糖各2汤匙，老姜汁1汤匙，盐1小茶匙，五香粉1/2小茶匙。

**做法**：

(1)猪肉切块，用沸水烫过后洗净，放入器皿里，加入热水，高火煮5分钟，再改用中火煮10分钟(中途搅拌1次)。

(2)将猪肉取出沥干水分，捣碎，加入A料拌匀，平铺于大浅盘上，不需加盖，高火烘干12分钟(中途翻转3次)，取出搁置至凉即可装瓶。

## 红枣桂圆茶

**主料**：桂圆肉 100 克，红枣 70 克

**调料**：冰糖 60 克，料酒 1 汤匙，热水 8 杯

**做法**：

(1)将红枣去核洗净。冰糖沮碎。

(2)把桂圆肉、红枣和所有调料一起放入器皿里，加盖，高火煮 5 分钟，再改用中低火煮 5 分钟即可。

## 草　莓　酒

**主料**：草莓 500 克(选中等颗粒、大小一致的)

**调料**：大柠檬 2 个，冰糖 250 克，白葡萄酒 3 杯。

**做法**：

(1)草莓去蒂，用盐水洗净，拭干水分。柠檬去皮，横切成片。

(2)将柠檬片、冰糖和白葡萄酒放入器皿里，加盖，高火加热 6 分钟，取出搁置冷却，倒入密封瓶内，再将草莓加入密封 3 天，然后取出柠檬片再密封 3 天即可饮用。

## 甜酒青梅

**主料**：青梅 250 克，松子仁 70 克

**调料**：葡萄酒 1 杯，水 1/2 杯，蜂蜜 2 汤匙，橙肉 1 茶匙

**做法**：

(1)将葡萄酒、水、蜂蜜、橙肉放入器皿里，加盖，高火煮 5

分钟。

(2)将青梅放入(1)中浸泡2分钟，然后将其倒入鸡尾酒杯中，撒上松子仁即可饮用。

## 橘 子 酒

**主料**：橘子200克。

**调料**：冰糖100克，柠檬2片，白兰地酒2杯，热水1杯。

**做法**：

(1)橘子去皮洗净，横切成厚片，放入器皿里，再加入所有调料，加盖，高火煮4分钟，取出搅拌晾凉，密封。

(2)密封3天后取出果肉，再密封半个月即可饮用。

## 烤 山 芋

**主料**：红心山芋2个(约重300克)，纸巾2张。

**做法**：

(1)取大小略同，较瘦长的红心山芋2个，洗净后抹干水分，分别用纸巾包好。

(2)将山芋放在玻璃转盘上，高火烤8分钟(中途翻转1次)，取出搁置3分钟即可。

## 豆沙芋泥

**主料**：芋头700克，豆沙200克，白芝麻1汤匙。

**调料**：色拉油8汤匙，冰糖150克，清水3汤匙，开水半杯。

**做法：**

(1)白芝麻放入小碗里，高火炒5分钟，冷却后压碎。

(2)将冰糖加入开水中，中火煮6分钟，使冰糖完全溶化。

(3)芋头去皮洗净，切成厚片，放入耐热袋中，加入清水，松扎袋口，高火蒸12分钟，取出趁热压成泥，并去除硬块，同糖浆及7汤匙色拉油放入器皿里搅拌均匀。

(4)取一中碗，抹1汤匙色拉油，先将一半芋泥放入，再铺上豆沙，然后再覆上另一半芋泥，高火加热2分钟后倒扣在圆盘上，撒上白芝麻即可。

## 银耳什锦

**主料：**银耳20克，什锦水果丁2杯。

**调料：**白糖1杯，热水5杯。

**做法：**

(1)将银耳用开水泡发1小时，洗净沥干水分，放入中碗里，加入热水，加盖，高火煮8分钟，加入白糖，再用高火煮4分钟，取出晾凉。

(2)将什锦水果丁加入银耳中，放入冰箱中待其冰凉即可。

## 川贝母炖蜜糖

**主料：**川贝母10克。

**调料：**蜜糖2汤匙，沸水3/4杯。

**做法：**

把川贝母、蜜糖放入热水杯中，中火炖20分钟即可。

## 川贝母炖雪梨

**主料**：川贝母粉5克，雪梨1个。

**调料**：碎冰糖1小汤匙。

**做法**：

(1)雪梨洗净切下蒂部，挖除梨核。

(2)把川贝母粉、冰糖放入雪梨中，用蒂部盖好，牟牙签穿连，放入器皿里，加适量水，加盖，中火炖50分钟即可。

## 百合炖雪梨

**主料**：雪梨2个，百合100克。

**调料**：冰糖3/4杯，水4杯。

**做法**：

(1)百合用清水浸泡30分钟，放入容器中，倒入沸水煮3分钟，取出沥干水分。

(2)雪梨去核洗净，连皮切块。

(3)将冰糖放入器皿里，加水，低火加热10分钟，再加入雪梨和百合，低火炖1小时即可。

## 花生太妃糖

**主料**：花生仁300克。

**调料**：色拉油1汤匙。A：麦芽糖2汤匙，白糖1杯。

**做法**：

(1)花生仁洗净晾干，放于耐热浅盘中摊平，再加入色拉

油搅拌，高火炸4分钟（中途翻转1次），取出晾凉，去皮。

(2)将A料倒入器皿里拌匀，高火加热12分钟，制成糖浆，拌入花生仁，再用高火加热4到6分钟（中途搅拌2到3次），直到糖液成丝。

(3)取一浅模具，内壁涂上色拉油，填入花生糖压扁，晾凉后切块装盘即可。

## 羊　羹

**主料**：红豆沙380克，白砂糖180克，麦芽糖100克，琼脂20克。

**调料**：热水3杯。

**做法**：

(1)将琼脂放入器皿中，加入热水搅拌，加盖，高火煮5分钟，再加入红豆沙、白砂糖和麦芽糖搅匀，高火煮5分钟。

(2)将煮好的泥料取出，用细纱网过滤，倒入模具里，晾凉，放入冰箱冷藏1小时即可取出切块装盘。

## 焦糖烤苹果

**主料**：青苹果4个。

**调料**：糖浆2/3杯，牛油、白酒各1茶匙。

**做法**：

(1)苹果洗净去皮，放于浅盘里，将调和好的调料淋在苹果上，加盖，高火烤5分钟。

(2)用勺将盘中底部的调料再次淋在苹果上，加盖，再用高火烤45秒钟后，苹果在炉中搁置5分钟即可取出趁热食

用。

## 苹果酱

**主料**：苹果500克

**调料**：白糖350克，明胶粉30克，柠檬汁1汤匙，水1杯。

**做法**：

(1)苹果洗净去皮去核切块，捣成泥

(2)苹果泥中加入调料拌匀，加盖，点火煮9分钟即可

## 红烧面筋

**主料**：油炸面筋200克，猪瘦肉馅100克，冬笋50克，水发黑木耳40克。

**调料**：芝麻油1茶匙。A：芝麻油、盐、胡椒粉各1/2小茶匙，淀粉1小茶匙，水2茶匙。B：色拉油2汤匙，葱段3段，姜块3块。C：料酒、白糖各1汤匙，酱油、鸡精各1茶匙，盐1/2小茶匙，清水3/4杯。

**做法**：

(1)将肉馅加入A料充分搅拌，塞入面筋内。冬笋洗净切片，木耳洗净撕成大片。葱姜拍松。

(2)将B料放入较深器皿里，高火加热2分钟，去掉葱姜，放入C料，再用高火加热4分钟。

(3)将面筋、冬笋和黑木耳放入(2)中，中火加热12分钟，淋入芝麻油即可。